13

Lucruri Mintal Puternic Oameni Nu face

REDUCEȚI-

VĂ PUTEREA,

ÎMBȚĂRĂȚIȚI

SCHIMBAREA

, ÎȚI CONfruntă-

ți temerile

ȘI îți antrenează-

ți CREIERUL

PENTRU

FERICIRE

AND

SUCCESS

AMY

MORIN

13

LUCRURI

NU OAI

PUTERNICI

MENTAL

DO

13

LUCRURILE MENTAL OAMENII PUTERNICI NU FAC

Take Back Your Power, Embrace Change, Face Your Fears, and Train Your Brain for Happiness and Success

AMY MORIN

Wil 11AM MÂINE *Imjrrmt* ofi iirperColliut/^MoArm

DEDICARE

Tuturor celor care se străduiesc să devină astăzi mai buni decât au fost ieri.

CUPRINS

INTRODUCERE

Când aveam douăzeci și trei de ani, mama mea a murit brusc de un anevrism cerebral. Ea fusese întotdeauna o femeie sănătoasă, muncitoare, vibrantă, care iubise viața până în ultimul ei moment pe pământ. De fapt, am văzut-o cu o noapte înainte de a muri. Ne-am întâlnit la o sală pentru a urmări un turneu de baschet la liceu. Ea râdea, vorbea și se bucura de viață ca întotdeauna. Dar doar douăzeci și patru de ore mai târziu, ea dispăruse. Pierderea mamei mele m-a afectat profund. Nu mi-aș putea imagina că trec prin restul vieții mele fără sfatul, râsul sau dragostea ei.

În acel moment, lucram ca terapeut la un centru comunitar de sănătate mintală și mi-am luat câteva săptămâni libere pentru a-mi rezolva durerea în mod privat. Știam că nu pot fi eficient în a-i ajuta pe ceilalți decât dacă sunt capabil să mă descurc productiv cu propriile mele sentimente. Să mă obișnuiesc cu o viață care nu o mai includea pe mama mea a fost un proces. Nu a fost ușor, dar am muncit din greu pentru a mă readuce pe picioare. Din pregătirea mea de terapeut, am știut că timpul nu vindecă nimic; este modul în care ne descurcăm cu acel timp care determină viteza cu care ne vindecăm. Am înțeles că durerea era procesul necesar care în cele din urmă îmi va alina durerea, așa că mi-am permis să mă simt trist, să mă enervez și să accept pe deplin ceea ce pierdusem cu adevărat când mama a murit. Nu era doar că mi-a fost dor de ea – ci și conștientizarea dureroasă că nu va mai fi niciodată acolo în timpul evenimentelor importante din viața mea și că nu va experimenta niciodată lucrurile pe care le așteptase cu nerăbdare – cum ar fi să se retragă de la locul de muncă și să devină bunică. Cu prietenii și familia care mă susțin și cu credința mea în Dumnezeu, am găsit un sentiment de pace; și pe măsură ce viața a continuat, mi-am putut aminti de mama cu un zâmbet, mai degrabă decât cu dureri de tristețe.

Câțiva ani mai târziu, când ne apropiam de a treia aniversare de la moartea mamei mele, soțul meu, Lincoln, și cu mine am discutat cum să-i onorăm

memoria cel mai bine în acel weekend. Prietenii ne invitaseră să vedem un meci de baschet sâmbătă seara. Întâmplător, jocul se juca în aceeași sală în care o văzusem ultima oară pe mama mea. Lincoln și cu mine am vorbit despre cum ar fi să ne întoarcem la locul unde am văzut-o, cu doar trei ani în urmă, în noaptea dinaintea morții.

Am decis că ar putea fi o modalitate minunată de a sărbători viața ei. La urma urmei, amintirile mele despre ea în acea noapte au fost foarte bune. Am râs, am avut ocazia să vorbim despre tot felul de lucruri și am avut o seară grozavă. Mama mea prezisese chiar că sora mea se va căsători cu iubitul ei la acea vreme – și câțiva ani mai târziu, această predicție s-a împlinit.

Așa că Lincoln și cu mine ne-am întors la auditoriu și ne-a plăcut să petrecem timp cu prietenii noștri. Știam că este ceea ce și-ar fi dorit mama mea. M-am simțit plăcut să mă întorc și să mă simt bine că am fost acolo. Dar exact când am oftat uşurat în legătură cu progresul meu în a face faţă morţii mamei mele, întreaga mea viaţă a fost din nou dată peste cap.

După ce s-a întors acasă de la meciul de baschet, Lincoln s-a plâns de dureri de spate. Își rupsese mai multe vertebre într-un accident de mașină cu câțiva ani în urmă, așa că durerile de spate nu erau neobișnuite pentru el. Dar doar câteva minute mai târziu, s-a prăbușit. Am chemat paramedicii și au ajuns în câteva minute și l-au transportat la spital. Am sunat-o pe mama lui, iar familia lui m-a întâlnit la camera de urgență. Nu aveam idee ce ar putea fi în neregulă cu el.

După câteva minute în zona de așteptare a camerei de urgență, am fost chemați într-o cameră privată. Înainte ca doctorul să spună măcar un cuvânt, am știut ce avea să spună. Lincoln murise. Făcuse un atac de cord.

În același weekend în care am onorat cei trei ani de la moartea mamei mele, acum m-am trezit văduvă. Pur și simplu nu avea niciun sens. Lincoln avea doar douăzeci și șase de ani și nu avea niciun istoric de probleme cardiace. Cum a putut să fie aici un minut și să plece în următorul? Încă mă adaptam la viața fără mama mea și acum va trebui să învăț cum să mă descurc cu viața fără Lincoln. Nu îmi puteam imagina cum voi trece prin asta.

Confruntarea cu moartea unui soț este o experiență atât de suprarealistă.

Erau atât de multe alegeri de făcut într-un moment în care nu eram în nicio formă să decid ceva. În câteva ore, a trebuit să încep să iau decizii cu privire la orice, de la aranjamentele de înmormântare până la redactarea necrologului. Nu a fost nici un timp pentru a lăsa realitatea situației să se cufunde cu adevărat; a fost complet copleșitor.

Am fost norocos să am mulți oameni în viața mea care m-au susținut. O călătorie prin durere este un proces individual, dar prietenii și familia iubitori au ajutat cu siguranță. Au fost momente în care părea să devină puțin mai ușor și momente în care se va înrăutăți. Tocmai când credeam că mă îmbunătățesc, făceam un alt colț pentru a găsi o tristețe copleșitoare care mă aștepta. Durerea este un proces epuizant din punct de vedere emoțional, mental și fizic.

Au fost atât de multe lucruri pentru care să te simți trist. M-am simțit trist pentru familia soțului meu, știind cât de mult îl iubeau pe Lincoln. M-am simțit trist pentru toate lucrurile pe care Lincoln nu le-ar experimenta niciodată. Și eram tristă pentru toate lucrurile pe care nu vom ajunge niciodată să le facem împreună, ca să nu mai spun cât de mult îmi era dor de el.

Mi-am luat cât mai mult timp liber de la serviciu. Acele luni sunt în mare parte neclare, deoarece mă concentram doar să pun un picior în fața celuilalt în fiecare zi. Dar nu puteam rămâne fără muncă pentru totdeauna. Aveam doar un venit și a trebuit să mă întorc la birou.

După câteva luni, supervizorul meu a sunat și m-a întrebat despre planurile mele de a mă întoarce la serviciu. Clienților mei li s-a spus că voi pleca de la birou pentru o perioadă nedeterminată în timp ce voi face față unei urgențe familiale. Nu li s-a dat niciun fel de interval de timp pentru cât aș fi plecat, deoarece nu eram cu adevărat siguri ce avea să se întâmple. Dar acum, aveau nevoie de un răspuns. Cu siguranță nu am terminat cu doliu și cu siguranță nu eram „mai bine”, dar trebuia să mă întorc la muncă.

La fel ca atunci când îmi pierdusem mama, a trebuit să-mi permit timp să experimentez durerea frontal. Nu a fost ignorat sau alungat.

A trebuit să experimentez durerea în timp ce mă ajutam să mă vindec în mod proactiv. Nu mi-am putut permite să rămân blocat în emoțiile mele negative. Deși ar fi fost ușor să mă compătimesc de mine sau să mă opresc asupra

amintirilor mele din trecut, știam că nu va fi sănătos. A trebuit să fac o alegere conștientă de a începe un drum lung spre a-mi construi o nouă viață.

A trebuit să decid dacă unele dintre obiectivele pe care Lincoln și le-am împărtășit împreună vor fi încă obiectivele mele. Eram părinți adoptivi de câțiva ani și plănuisem să adoptăm în cele din urmă un copil. Dar am vrut totuși să adopt un copil ca femeie singură? Mi-am continuat munca de parinte adoptiv, oferind mai ales plasamente de urgență și de răgaz, în următorii câțiva ani, dar nu eram sigur că voiam totuși să adopți un copil fără Lincoln.

De asemenea, a trebuit să-mi creez noi obiective acum că eram singur. Am decis să mă aventurez și să încerc lucruri noi. Mi-am luat permisul de motocicletă și mi-am cumpărat o motocicletă. Am început și eu să scriu. La început a fost în mare parte un hobby, dar în cele din urmă s-a transformat într-un job part-time. A trebuit să renegociez noi relații și cu oamenii, dându-mi seama care dintre prietenii lui Lincoln vor rămâne prietenii mei și cum ar fi relația mea cu familia lui fără el. Din fericire pentru mine, mulți dintre cei mai apropiați prieteni ai lui au întreținut prietenii cu mine. Și familia lui a continuat să mă trateze ca pe o parte a familiei lor.

Aproximativ patru ani mai târziu, am avut norocul să găsesc dragostea din nou. Sau poate ar trebui să spun că dragostea m-a găsit. M-am obișnuit oarecum cu viața ca persoană singură. Dar totul s-a schimbat când am început să mă întâlnesc cu Steve. Ne cunoșteam de ani de zile și încet, încet, prietenia noastră s-a transformat într-o relație. În cele din urmă, am început să vorbim despre un viitor împreună. Deși nu crezusem niciodată că mă voi căsători din nou, cu Steve mi s-a părut corect.

Nu am vrut o nuntă oficială sau o recepție care să parodieze ceremonia pe care o făcusem cu Lincoln. Deși știam că oaspeții mei vor fi încântați să mă vadă căsătorindu-mă din nou, știam, de asemenea, că va evoca un sentiment de tristețe pentru oameni, când își aminteau de Lincoln. Nu am vrut ca ziua nunții mele să fie o ocazie sumbră, așa că eu și Steve am decis să avem o nuntă netradițională.

Am fugit în Las Vegas și a fost o ocazie complet fericită, care s-a centrat în jurul dragostei și fericirii noastre.

La aproximativ un an după ce ne-am căsătorit, am decis să vindem casa în care locuisem cu Lincoln și ne-am mutat la câteva ore. Am fi mai aproape de sora mea și de nepoatele mele și ne-a oferit ocazia să avem un nou început. M-am angajat la un cabinet medical aglomerat și așteptam cu nerăbdare să ne bucurăm de viitorul nostru împreună. Așa cum viața părea să meargă grozav, drumul nostru către fericire a luat o altă întorsătură ciudată când tatăl lui Steve a fost diagnosticat cu cancer.

Inițial, medicii au prezis că tratamentul lui ar putea ajuta la menținerea cancerului la distanță pentru câțiva ani. Dar, după câteva luni, era clar că nu era probabil să supraviețuiască un an, darămite mai multor. A încercat câteva opțiuni diferite, dar nimic nu a funcționat cu adevărat. Pe măsură ce timpul a trecut, medicii au devenit mai perplexi de lipsa lui de răspuns la tratament. După aproximativ șapte luni, a rămas fără opțiuni de tratament.

Vestea m-a lovit ca o tonă de cărămizi. Rob era atât de plin de viață. Era genul de tip care putea oricând să scoată un sfert de la urechea unui copil și a spus unele dintre cele mai amuzante povești pe care le-am auzit vreodată. Deși el locuia în Minnesota și noi în Maine, l-am văzut des. De când era pensionat, avea disponibilitatea să ne viziteze săptămâni întregi și mereu glumesem cu el că era oaspetele meu preferat – pentru că practic era singurul nostru oaspete.

De asemenea, a fost unul dintre cei mai mari fani ai mei când a venit vorba de scrisul meu. A citit orice am scris, fie că era un articol despre parenting sau un articol despre psihologie. Destul de des, mă suna cu idei și sugestii de povești.

Chiar dacă Rob avea șaptezeci și doi de ani, părea că era prea tânăr pentru a fi atât de bolnav. Până în vara anterioară, mergea cu motocicletă în toată țara, naviga în jurul Lacului Superior și traversa peisajul rural cu capul în jos în decapotabilul său. Dar acum era prea bolnav, iar doctorii erau clari – avea să se înrăutăţească doar.

De data aceasta, am avut o experiență diferită în ceea ce privește moartea. Moartea mamei mele și a lui Lincoln a fost complet neașteptată și bruscă. Dar de data asta am avut un avertisment. Știam ce urma și m-a umplut de un sentiment de groază.

M-am trezit gândindu-mă, *Iată-ne din nou.* Nu am vrut să trec din nou printr-o astfel de pierdere uluitoare. Pur și simplu nu părea corect. Cunosc o mulțime de oameni de vârsta mea care nu au pierdut pe nimeni, așa că de ce a trebuit să pierd atât de mulți dintre cei dragi? M-am așezat la masă gândindu-mă cât de nedrept era, cât de greu avea să fie și cât de mult îmi doream ca lucrurile să fie altfel.

De asemenea, știam că nu mă pot lăsa pe acel drum. La urma urmei, am mai trecut prin asta și aș fi din nou bine. Dacă m-aș lăsa să cad în capcana de a crede că situația mea este mai rea decât a oricui altcuiva sau dacă m-aș convinge că nu mai pot face față unei pierderi, nu avea să ajute. În schimb, m-ar împiedica doar să mă ocup de realitatea situației mele.

În acel moment m-am așezat și am scris lista mea „13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac". Erau obiceiurile împotriva cărora luptasem atât de mult ca să ies de cealaltă parte a durerii mele. Erau lucrurile care mă puteau împiedica să mă îmbunătățesc, dacă le permiteam să mă apuce.

Nu este surprinzător că erau aceleași abilități pe care le dădeam clienților care intrau în cabinetul meu de terapie. Dar să le scriu era ceva ce trebuia să fac pentru a mă ajuta să rămân pe drumul cel bun. A fost un memento că aș putea alege să fiu puternic mental. Și trebuia să fiu puternică, pentru că la câteva săptămâni după ce a notat acea listă, Rob a murit.

Psihoterapeuții sunt cunoscuți pentru că îi ajută pe alții să-și construiască punctele forte, oferind sfaturi despre cum ar trebui să acționeze și ce pot face pentru a se îmbunătăți. Dar când mi-am creat lista despre puterea mentală, am decis să mă abat pentru un moment de la ceea ce a devenit a doua natură pentru mine. Și concentrarea asupra a ceea ce *nu* trebuie făcut a făcut toată diferența. Obiceiurile bune sunt importante, dar adesea obiceiurile noastre proaste sunt cele care ne împiedică să ne atingem potențialul maxim. Poți avea toate obiceiurile bune din lume, dar dacă vei continua să faci obiceiurile proaste alături de cele bune, te vei strădui să-ți atingi obiectivele. Gândește-te astfel: ești la fel de bun ca și cele mai rele obiceiuri ale tale.

Obiceiurile proaste sunt ca greutățile grele pe care le trageți în timpul zilei. Te vor încetini, te vor obosi și te vor frustra. În ciuda muncii tale grele și a

talentului tău, te vei lupta să-ți atingi întregul potențial atunci când ai anumite gânduri, comportamente și sentimente care te rețin.

Imaginează-ți un bărbat care alege să meargă la sală în fiecare zi. Se antrenează aproape două ore. El ține o evidență atentă a exercițiilor pe care le efectuează, astfel încât să își poată urmări progresul. Pe parcursul a șase luni, el nu observă o schimbare prea mare. Se simte frustrat că nu pierde în greutate și nu câștigă mușchi. El le spune prietenilor și familiei că pur și simplu nu are sens de ce nu arată și nu se simte mai bine. La urma urmei, rareori ratează un antrenament. Ceea ce omite din ecuație este faptul că se bucură de un răsfăț în drumul său spre casă de la sală în fiecare zi. După tot acel exercițiu, îi este foame și își spune: "Am muncit din greu. Merit un răsfăț!" Așa că în fiecare zi, el mănâncă o duzină de gogoși în drum spre casă.

Pare ridicol, nu? Dar toți suntem vinovați de acest tip de comportament. Muncim din greu pentru a face lucrurile care credem că ne vor face mai buni, dar uităm să ne concentrăm asupra lucrurilor care ar putea să ne saboteze eforturile.

Evitarea acestor treisprezece obiceiuri nu este doar ceea ce te va ajuta să treci prin durere. A scăpa de ele te va ajuta să dezvolți forța mentală, care este esențială pentru a face față tuturor problemelor vieții – mari sau mici. Indiferent care sunt obiectivele tale, vei fi mai bine echipat pentru a-ți atinge potențialul maxim atunci când te simți puternic mental.

CE ESTE FORTA MENTALA?

Nu înseamnă că oamenii sunt fie puternici din punct de vedere mental, fie slabi mental. Cu toții avem un anumit grad de forță mentală, dar există întotdeauna loc de îmbunătățire. Dezvoltarea forței mentale înseamnă îmbunătățirea capacității de a vă regla emoțiile, de a vă gestiona gândurile și de a vă comporta într-un mod pozitiv, în ciuda circumstanțelor dumneavoastră.

Așa cum există dintre noi cei care sunt predispuși să dezvolte forța fizică mai ușor decât alții, forța mentală pare să vină mai natural pentru unii oameni. Există mai mulți factori în joc pentru a determina ușurința cu care vă dezvoltați puterea mentală:

- **Genetica -** Genele joacă un rol în stabilirea faptului că ați putea fi sau nu mai predispus la probleme de sănătate mintală, cum ar fi tulburările de dispoziție.
- **Personalitate –** Unii oameni au trăsături de personalitate care îi ajută să gândească mai realist și să se comporte mai pozitiv prin natura lor.
- **Experiențe —** Experiențele tale de viață influențează modul în care te gândești despre tine, despre ceilalți oameni și despre lume în general.

Evident, nu poți schimba unii dintre acești factori. Nu poți șterge o copilărie proastă. Nu te poți abține dacă ești predispus genetic la ADHD. Dar asta nu înseamnă că nu îți poți crește puterea mentală. Oricine are puterea de a crește puterea mentală, dedicând timp și energie exercițiilor de auto-îmbunătățire din această carte.

BAZA FORȚEI MENTALE

Imaginați-vă un bărbat care se simte nervos din cauza situațiilor sociale. Pentru a-și minimiza anxietatea, el evită să înceapă conversații cu colegii săi. Cu cât vorbește mai puțin cu colegii săi, cu atât ei inițiază mai puțin conversația cu el. Când intră în sala de pauză și trece pe lângă oameni pe hol fără ca nimeni să-i vorbească, se gândește, *trebuie să fiu incomod din punct de vedere social.* Cu cât se gândește mai mult la cât de stângaci este, cu atât se simte mai nervos când începe conversații. Pe măsură ce anxietatea lui crește, crește și dorința de a-și evita colegii. Acest lucru are ca rezultat un ciclu de auto-perpetuare.

Pentru a înțelege puterea mentală, trebuie să înveți cum gândurile, comportamentele și sentimentele tale sunt toate împletite, adesea lucrând împreună pentru a crea o spirală descendentă periculoasă, ca în exemplul precedent. Acesta este motivul pentru care dezvoltarea forței mentale necesită o abordare în trei direcții:

1. **Gânduri —** Identificarea gândurilor iraționale și înlocuirea lor cu gânduri mai realiste.

2. **Comportamente** — Comportarea într-o manieră pozitivă, în ciuda circumstanțelor.

3. **Emoții —** Controlează-ți emoțiile, astfel încât emoțiile tale să nu te controleze.

O auzim tot timpul: „Gândește pozitiv”. Dar optimismul singur nu este suficient pentru a vă ajuta să vă atingeți întregul potențial.

ALEGEȚI COMPORTAMENTUL BAZAT PE EMOȚII ECHILIBRATE ȘI GÂNDIREA RAȚIONALĂ

Mi-e frică de șerpi. Totuși, frica mea este complet irațională. Locuiesc în Maine. Nu avem un singur șarpe otrăvitor în sălbăticie. Nu văd șerpi foarte des, dar când o văd, inima îmi sare în gât și sunt tentată să alerg cât de repede pot în cealaltă direcție. De obicei, înainte de a fugi, sunt capabil să echilibrez

panica mea pură cu gânduri raționale care îmi amintesc că nu există niciun motiv logic să mă tem. Odată ce gândirea mea rațională începe, pot merge lângă șarpe, atâta timp cât el este la o distanță sigură. Încă nu vreau să-l iau sau să-l mângâi, dar pot continua pe lângă el fără să las frica mea irațională să-mi interfereze cu ziua.

Luăm cele mai bune decizii în viață atunci când ne echilibrăm emoțiile cu gândirea rațională. Oprește-te și gândește-te un minut la cum te comporți când ești cu adevărat furios. Este posibil să fi spus și făcut unele lucruri pe care le-ai regretat mai târziu, pentru că ți-ai bazat acțiunile pe emoții, nu pe logică. Dar a face alegeri bazate doar pe gândirea rațională, de asemenea, nu face pentru decizii bune. Suntem ființe umane, nu roboți. Inimile noastre și capetele noastre trebuie să lucreze împreună pentru a ne controla corpurile.

Mulți dintre clienții mei își pun la îndoială capacitatea de a-și controla gândurile, emoțiile și comportamentul. „Nu mă pot abține cum mă simt”, spun ei. Sau „nu pot scăpa de gândurile negative care îmi trec prin cap” și „pur și simplu nu pot fi motivat să fac ceea ce vreau să realizez”. Dar cu puterea mentală crescută, este posibil.

ADEVARUL DESPRE FORTA MENTALA

Există o mulțime de informații greșite și concepții greșite despre ce înseamnă să fii puternic mental. Iată câteva dintre adevărurile despre puterea mentală:

- *A fi puternic mental nu înseamnă a te comporta dur.* Nu trebuie să devii un robot sau să pari să ai un exterior dur atunci când ești puternic mental. În schimb, este vorba de a acționa conform valorilor tale.

- *Forța mentală nu necesită să-ți ignori emoțiile.* Creșterea forței mentale nu înseamnă suprimarea emoțiilor; în schimb este vorba despre dezvoltarea unei conștientizări intense a acestora. Este vorba despre interpretarea și înțelegerea modului în care emoțiile îți

influențează gândurile și comportamentul.

- *Nu trebuie să-ți tratezi corpul ca pe o mașină pentru a fi puternic mental.* Forța mentală nu înseamnă să-ți împingi corpul la limitele sale fizice doar pentru a dovedi că poți ignora durerea. Este vorba despre înțelegerea gândurilor și sentimentelor tale suficient de bine încât să poți determina când să te comporți contrar lor și când să le asculți.

- *A fi puternic mental nu înseamnă că trebuie să fii complet autonom.* Forța mentală nu înseamnă să proclami că nu ai niciodată nevoie de ajutor de la nimeni sau de orice tip de putere superioară. A recunoaște că nu ai toate răspunsurile, a cere ajutor atunci când ai nevoie și a recunoaște că poți câștiga putere dintr-o putere superioară este un semn al dorinței de a deveni mai puternic.

- *A fi puternic mental nu înseamnă gândire pozitivă.* Gândirea unor gânduri excesiv de pozitive poate fi la fel de dăunătoare ca și a gândurilor excesiv de negative. Puterea mentală înseamnă a gândi realist și rațional.

- *Dezvoltarea forței mentale nu înseamnă a urmări fericirea.* A fi puternic mental te va ajuta să fii mai mulțumit în viață, dar nu este vorba de a te trezi în fiecare zi și de a încerca să te forțezi să te simți fericit. În schimb, este vorba despre luarea deciziilor care te vor ajuta să-ți atingi întregul potențial.

- *Forța mentală nu este doar cea mai recentă tendință de psihologie pop.* Așa cum lumea fitnessului fizic este plină de diete și tendințe de fitness, lumea psihologiei este adesea plină de idei trecătoare despre cum să devii cel mai bun sine. Forța mentală nu este o tendință. Domeniul psihologiei a ajutat oamenii să învețe cum să-și schimbe gândurile, sentimentele și comportamentul încă din anii 1960.

- *Puterea mentală nu este sinonimă cu sănătatea mintală.* În timp ce industria sănătății vorbește adesea în termeni de sănătate mintală

versus boli mintale, puterea mentală este diferită. Așa cum oamenii pot fi în continuare puternici din punct de vedere fizic, chiar dacă au o boală de sănătate fizică, cum ar fi diabetul, puteți fi în continuare puternici din punct de vedere mental chiar dacă aveți depresie, anxietate sau alte probleme de sănătate mintală. A avea o boală mintală nu înseamnă că ești destinat să ai obiceiuri proaste. În schimb, puteți alege în continuare să dezvoltați obiceiuri sănătoase. Poate necesita mai multă muncă, mai multă concentrare și mai mult efort, dar este foarte posibil.

FORȚEI MENTALE

Este adesea ușor să te simți puternic mental atunci când viața merge bine, dar uneori apar probleme. O pierdere a locului de muncă, un dezastru natural, o boală în familie sau decesul unei persoane dragi sunt uneori inevitabile. Când ești puternic mental, vei fi mai pregătit să faci față provocărilor vieții. Beneficiile creșterii forței mentale includ:

- **Reziliență sporită la stres** — Forța mentală este utilă în viața de zi cu zi, nu doar în mijlocul unei crize. Veți deveni mai bine echipat pentru a gestiona problemele mai eficient și mai eficient și vă poate reduce nivelul general de stres.

- **Satisfacție îmbunătățită cu viața** — Pe măsură ce puterea ta mentală crește, încrederea ta va crește și ea. Te vei comporta conform valorilor tale, ceea ce îți va oferi liniște sufletească și vei recunoaște ce este cu adevărat important în viața ta.

- **Performanță sporită**— Indiferent dacă scopul tău este să fii un părinte mai bun, să-ți crești productivitatea la birou sau să performați mai bine

pe terenul de atletism, creșterea puterii mentale vă va ajuta să vă atingeți întregul potențial.

CUM SE DEZVOLȚI FORȚA MENTALĂ

Nu vei deveni niciodată un expert în nimic prin simpla citire a unei cărți. Sportivii nu devin concurenți de elită după ce citesc despre sportul lor și nici muzicienii de top nu își măresc abilitățile muzicale pur și simplu urmărind alți interpreți cântând. De asemenea, trebuie să exerseze.

Următoarele treisprezece capitole nu sunt menite să fie o listă de verificare pe care fie o faci, fie nu. Sunt o descriere a obiceiurilor cărora toată lumea cade pradă uneori. Este menit să vă ajute să găsiți modalități mai bune de a face față provocărilor vieții, astfel încât să puteți evita aceste capcane. Este vorba de a crește, de a îmbunătăți și de a te strădui să devii puțin mai bun decât ai fost ieri.

CAPITOLUL 1

NU PIERDER TIMPUL SENTIRI SCUZE PENTRU EI

Compătimirea de sine este cu ușurință cel mai distructiv dintre narcoticele
non -
farmaceutice; dă dependență, dă
o plăcere de moment și separă victima de realitate.
— JOHN GARDNER

În săptămânile care au urmat accidentului lui Jack, mama lui nu s-a putut opri *să vorbească despre „incidentul oribil". În fiecare zi, povestea despre cum* ambele picioare lui Jack i-*au fost rupte când a fost lovit de un autobuz școlar. Se simțea vinovată că nu era acolo să-l protejeze, iar să-l vadă într*-un scaun *cu rotile câteva săptămâni era aproape mai mult decât putea suporta.*

Deși medicii au prezis o recuperare completă, ea l-a avertizat în mod *repetat pe Jack că picioarele lui nu se pot vindeca niciodată complet. Ea a vrut ca el să fie conștient că s-ar putea să nu mai poată juca fotbal sau să alerge ca ceilalți copii vreodată, doar în cazul în care ar fi o problemă.*

Deși medicii lui l-au autorizat din punct de vedere medical să se întoarcă la școală, părinții lui au decis că mama lui Jack își va renunța la slujbă și îl va școla acasă pentru restul anului. Au simțit că a vedea și auzit autobuzele școlare în fiecare zi ar putea declanșa prea multe amintiri proaste. De asemenea, au vrut să-l scutească de a fi nevoit să privească cu liniște din scaunul cu rotile când prietenii lui se jucau la pauză. Ei sperau că rămânerea acasă îl va ajuta pe Jack să se vindece mai repede, atât din punct de vedere *emoțional, cât și fizic.*

*Jack își termina de obicei munca la școală dimineața și își petrecea după-amiezele și serile uitându-se la televizor și jucând jocuri video. În câteva săptămâni, părinții lui au observat că starea lui părea să se schimbe. Un copil în mod normal optimist și fericit, Jack a devenit iritabil și trist. Părinții lui au devenit îngrijorați că accidentul l-ar fi traumatizat chiar mai mult decât și-*au *imaginat. Au urmat terapia în speranța că l-ar putea ajuta pe Jack să facă față cicatricilor sale emoționale.*

Părinții lui Jack l-au dus la un terapeut binecunoscut cu experiență în traumele copilăriei. Terapeutul primise recomandarea de la pediatrul lui Jack, așa că știa puțin despre experiența lui Jack înainte de a-l întâlni.

Când mama lui Jack *l-a dus în biroul terapeutului, Jack se uită tăcut la podea. Mama lui a început prin a spune: "Trăim atât de greu de la acest* accident teribil. *Ne-a distrus cu adevărat viețile și i-a cauzat o mulțime de probleme emoționale lui Jack. Pur și simplu nu este același băiețel."*

Spre surprinderea mamei sale, terapeutul nu a răspuns cu simpatie. În schimb, ea a spus cu entuziasm: "Băiete, am așteptat cu nerăbdare să te întâlnesc, *Jack! N-am întâlnit niciodată un copil care ar putea învinge un autobuz școlar! Trebuie să*-mi spui, cum *ai reușit să te lupți cu un autobuz școlar și să câștigi?" Pentru prima dată de la accident, Jack zâmbi.*

În următoarele câteva săptămâni, Jack a lucrat cu terapeutul său la realizarea propriei cărți. L-a numit în mod corespunzător, Cum să bati un autobuz școlar . *A creat o poveste minunată despre cum a reușit să lupte cu un autobuz școlar și să scape doar cu câteva oase rupte.*

*El a înfrumusețat povestea descriind cum a apucat toba de eșapament, s-*a *rotit și și-*a protejat *majoritatea corpului de a fi lovit de autobuz. În ciuda*

detaliilor exagerate, partea principală a poveștii a rămas aceeași – a supraviețuit pentru că este un copil dur. Jack și-a încheiat cartea cu un autoportret. S-a desenat stând într-un scaun cu rotile purtând o pelerină de supererou.

Terapeutul a inclus părinții lui Jack în tratament. I-a ajutat să vadă cât de norocoși erau că Jack a supraviețuit cu doar câteva oase rupte. Ea și-a încurajat părinții să nu mai fie rău pentru Jack. Ea a recomandat să-l trateze ca pe un copil dur din punct de vedere mental și fizic, care era capabil să depășească mari adversități. Chiar dacă picioarele lui nu s-au vindecat corespunzător, ea dorea ca ei să se concentreze asupra a ceea ce Jack încă mai putea realiza în viață, nu a ceea ce accidentul l-ar împiedica să facă.

Terapeutul și părinții lui Jack au lucrat cu profesorii și personalul școlii pentru a se pregăti pentru întoarcerea lui Jack la școală. Pe lângă acomodarea specială de care avea nevoie pentru că era încă într-un scaun cu rotile, ei doreau să se asigure că ceilalți studenți și profesori nu le era milă de Jack. Au aranjat ca Jack să-și împartă cartea colegilor de clasă, astfel încât să le poată spune cum a bătut autobuzul școlar și să le arate că nu există niciun motiv să-l compătimească.

PETRECERE DE AUTO-MĂSĂ

Cu toții trăim durere și tristețe în viață. Și, deși tristețea este o emoție normală, sănătoasă, a insista asupra durerii și a nenorocirii tale este autodistructiv . Răspunzi pozitiv la oricare dintre punctele de mai jos?

”i Ai tendința să crezi că problemele tale sunt mai grave decât ale oricui altcuiva.

„Dacă nu ar fi ghinion, ești aproape sigur că nu ai avea deloc.

”i Problemele par să se adună pentru tine într-un ritm mult mai rapid decât oricine altcineva.

”i Ești destul de sigur că nimeni altcineva nu înțelege cu adevărat cât de grea este viața ta.

”i Uneori alegi să te retragi de la activitățile de agrement și angajamentele sociale, astfel încât să poți sta acasă și să te gândești la problemele tale.

„Este mai probabil să le spui oamenilor ce a mers prost în timpul zilei tale, decât ce a mers bine.

”i Te plângi adesea că lucrurile nu sunt corecte.

„Eu Te chinui să găsești ceva pentru care să fii recunoscător uneori.

„i Crezi că alți oameni sunt binecuvântați cu vieți mai ușoare.

”i Uneori te întrebi dacă lumea e gata să te prindă.

Vă puteți vedea în unele dintre exemplele de mai sus? Compătimirea de sine te poate consuma până când în cele din urmă îți schimbă gândurile și comportamentele. Dar poți alege să preiei controlul. Chiar și atunci când nu vă puteți modifica circumstanțele, vă puteți schimba atitudinea.

DE CE NE PARE RĂU DE NOI

Dacă autocompătimirea este atât de distructivă, de ce o facem în primul rând? Și de ce este uneori atât de ușor și chiar reconfortant să te răsfăț într-o petrecere de milă? Pity a fost mecanismul de apărare al părinților lui Jack pentru a-și proteja fiul și ei înșiși de pericolele viitoare. Au ales să rămână concentrați asupra a ceea ce nu putea face ca o modalitate de a-l proteja de a mai avea de înfruntat alte probleme potențiale.

De înțeles, s-au îngrijorat de siguranța lui mai mult ca niciodată. Nu voiau ca el să fie în afara vederii lor. Și erau îngrijorați de reacția emoțională pe care ar putea-o avea când va vedea din nou un autobuz școlar. Era doar o chestiune

de timp până când mila revărsată asupra lui Jack să se transforme în propria lui autocompătimire.

Este atât de ușor să cazi în capcana autocompătimii. Atâta timp cât îți pare rău pentru tine, poți amâna orice circumstanțe care te vor aduce față în față cu temerile tale reale și poți evita să-ți asumi orice responsabilitate pentru acțiunile tale. Îmi pare rău pentru tine poate câștiga timp. În loc să acționezi sau să mergi mai departe, exagerarea cât de proastă este situația ta justifică de ce nu ar trebui să faci nimic pentru a o îmbunătăți.

Oamenii folosesc adesea autocompătimirea ca o modalitate de a câștiga atenția. Jocul cărții „săracul de mine" poate avea ca rezultat unele cuvinte amabile și blânde din partea altora – cel puțin inițial. Pentru persoanele cărora le este frică de respingere, autocompătimirea poate fi o modalitate indirectă de a obține ajutor prin împărtășirea unei povești despre nenorocirea mea, în speranța că va atrage ceva asistență.

Din păcate, mizeria iubește compania și, uneori, autocompătimirea devine un drept de lăudare. O conversație se poate transforma într-un concurs, persoana care a experimentat cea mai mare traumă câștigând insigna victoriei. Compătimirea de sine poate oferi, de asemenea, un motiv pentru a evita responsabilitatea. Să-i spui șefului tău cât de proastă este viața ta poate rezulta din speranța că se va aștepta mai puțin de la tine.

Uneori, autocompătimirea devine un act de sfidare. Este aproape ca și cum am presupune că ceva se va schimba dacă ne-am săpat în călcâie și am aminti universului că merităm mai bine. Dar nu așa funcționează lumea. Nu există o ființă superioară – sau o ființă umană, de altfel – care să se apropie și să se asigure că toți avem o mână corectă în viață.

PROBLEMA CU SENTIMENTUL RĂZĂ PENTRU DVS

Să-ți pară rău pentru tine însuți este autodistructiv. Conduce la noi probleme și poate avea consecințe grave. În loc să se simtă recunoscător că Jack a supraviețuit accidentului, părinții lui s-au îngrijorat de ceea ce le-a luat

accidentul. Drept urmare, au permis ca accidentul să ia și mai mult.

Asta nu înseamnă că nu erau părinți iubitori. Comportamentul lor a provenit din dorința de a-și păstra fiul în siguranță. Cu toate acestea, cu cât îi făceau milă de Jack, cu atât îi afecta mai negativ starea de spirit.

Compania de autocompătimire împiedică trăirea unei vieți pline în următoarele moduri:

- *Este o pierdere de timp.* Să-ți pară rău pentru tine însuți necesită multă energie mentală și nu face nimic pentru a schimba situația. Chiar și atunci când nu poți rezolva problema, poți face alegeri pentru a face față obstacolelor vieții într-un mod pozitiv. Să-ți pară rău pentru tine nu te va apropia mai mult de o soluție.

- *Ea duce la mai multe emoții negative.* Odată ce îi permiteți să prindă, autocompătimirea va aprinde o serie de alte emoții negative. Poate duce la furie, resentimente, singurătate și alte sentimente care alimentează mai multe gânduri negative.

- *Poate deveni o profeție care se împlinește de sine.* Sentimentele de autocompătimire pot duce la o viață jalnică. Când ți-e milă de tine, este puțin probabil să ai performanță cât mai bine. Ca rezultat, este posibil să întâmpinați mai multe probleme și eșecuri crescute, ceea ce va genera mai multe sentimente de autocompătimire.

- *Te împiedică să faci față altor emoții.* Compătimirea de sine vă împiedică să faceți față durerii, tristeții, mâniei și altor emoții. Vă poate opri progresul de la vindecare și de a merge mai departe, deoarece autocompătimirea menține concentrarea asupra motivului pentru care lucrurile ar trebui să fie diferite, mai degrabă decât să accepte situația așa cum este.

- *Te face să treci cu vederea binele din viața ta.* Dacă cinci lucruri bune și un lucru rău se întâmplă într-o zi, autocompătimirea te va face să te concentrezi doar pe negativ. Când îți pare rău pentru tine, vei pierde

aspectele pozitive ale vieții.

• *interferează cu relațiile.* O mentalitate de victimă nu este o caracteristică atractivă. A te plânge de cât de proastă este viața ta va uza oamenii destul de repede. Nimeni nu spune niciodată: „Ceea ce îmi place cu adevărat la ea este faptul că îi este întotdeauna milă de ea însăși.”

NU ȚI PĂRĂ RĂU PENTRU TINE

Îți amintești de abordarea pe trei direcții pentru obținerea puterii mentale? Pentru a atenua sentimentele de autocompătimire, trebuie să vă schimbați comportamentul jalnic și să vă interziceți să vă complați cu gânduri jalnice. Pentru Jack, asta însemna că nu își putea petrece tot timpul acasă jucând jocuri video și uitându-se la televizor. Trebuia să fie în preajma altor copii de vârsta lui și să se întoarcă la unele dintre activitățile sale anterioare pe care încă le putea face, cum ar fi să meargă la școală. Părinții lui și-au schimbat, de asemenea, gândirea și au început să-l vadă pe Jack ca un supraviețuitor, mai degrabă decât o victimă. Odată ce și-au schimbat gândurile despre fiul lor și despre accident, au putut să schimbe autocompătimirea cu recunoștință.

COMPORTAȚI-VĂ ÎNTR-UN MANIER ÎN CARE Îți FACE GREU SĂ ȚI RĂU PENTRU TINE

La patru luni după moartea lui Lincoln, familia lui și cu mine ne confruntam cu ceea ce ar fi trebuit să fie cea de-a douăzeci și șaptea aniversare. Îmi era teamă de ziua aceea de săptămâni întregi pentru că habar n-aveam cum vom petrece timpul. Balonul meu de desene animate ne-a înfățișat stând într-un cerc împărțind o cutie de Kleenex și vorbind despre cât de nedrept a fost că nu a împlinit niciodată a douăzeci și șaptea aniversare.

Când în sfârșit mi-am făcut curajul să o întreb pe soacra mea cum plănuiește să-și petreacă ziua, fără să piardă o bătaie, a spus: „Ce părere ai despre

parașutism?” Partea cea mai bună a fost că vorbea serioasă. Și, a trebuit să recunosc, să sari dintr-un avion perfect bun mi s-a părut o idee mult mai bună decât petrecerea de milă pe care mi-am imaginat-o. Mi s-a părut modalitatea perfectă de a onora spiritul aventuros al lui Lincoln. Întotdeauna îi plăcuse să cunoască oameni noi, să meargă în locuri noi și să experimenteze lucruri noi. Nu era neobișnuit ca el să plece într-o excursie spontană de weekend, chiar dacă asta însemna că va zbura acasă cu ochi roșii și va trebui să meargă la muncă de îndată ce a coborât din zborul de noapte. El ar spune că o zi în care să te simți obosit la serviciu a meritat din plin amintirile pe care le-am creat. Parașutismul era ceva ce lui Lincoln i-ar fi plăcut să facă, așa că părea o modalitate potrivită de a-și sărbători viața.

Este imposibil să-ți pară milă de tine când sari dintr-un avion – cu excepția cazului în care, desigur, nu ai o parașută. Nu numai că ne-am distrat de minune, dar experiența noastră de parașutism a dus la o tradiție anuală. În fiecare an, de ziua lui Lincoln, alegem să sărbătorim dragostea lui pentru viață și aventură. A dus la câteva experiențe interesante, de la înotul cu rechinii până la călărie pe catâri în Marele Canion. Am luat chiar și lecții de trapez zburător.

În fiecare an, întreaga familie se implică în aventura de ziua lui Lincoln. Câțiva ani, bunica lui Lincoln urmărește de pe margine cu camera ei, dar în urmă cu doi ani, la vârsta de optzeci și opt de ani, ea a fost prima la rând pentru a merge cu tiroliana sus deasupra copacilor. Chiar dacă m-am recăsătorit, este o tradiție pe care am continuat-o, iar soțul meu, Steve, chiar participă alături de noi. A devenit o zi pe care o așteptăm cu nerăbdare în fiecare an.

Alegerea noastră de a petrece ziua făcând ceva plăcut nu este să ne ignorăm durerea sau să ne mascăm tristețea. Este vorba despre a face o alegere conștientă de a celebra darurile vieții și de a refuza să te comporti într-un mod jalnic. În loc să ne compătimească pentru ceea ce am pierdut, alegem să ne simțim recunoscători pentru ceea ce am avut.

Când observi că autocompătimirea se strecoară în viața ta, fă un efort conștient pentru a face ceva contrar modului în care simți. Nu trebuie să sari dintr-un avion pentru a alunga sentimentele de autocompătimire. Uneori, micile schimbări de comportament pot face o mare diferență. Iată câteva exemple:

- *Oferiți-vă voluntar pentru a ajuta o cauză demnă.* Îți va lua mintea de la problemele tale și te vei simți bine că ai ajutat să susții pe altcineva. Este greu să-ți pară rău pentru tine când slujești oameni înfometați într-o ciorbă sau petreci timp cu rezidenți în vârstă într-un azil de bătrâni.

- *Efectuați un act de bunătate aleatoriu.* Indiferent dacă tundeți gazonul vecinului sau donați hrană pentru animale de companie unui adăpost local pentru animale, a face o faptă bună vă poate ajuta să aduceți mai mult sens zilei dumneavoastră.

- *Fă ceva activ.* Activitatea fizică sau mentală te va ajuta să te concentrezi pe altceva decât pe nenorocirea ta. Faceți mișcare, înscrieți-vă la o clasă, citiți o carte sau învățați un nou hobby, iar schimbarea comportamentului dvs. vă poate ajuta să vă schimbați atitudinea.

Cheia pentru a vă schimba sentimentele este să găsiți ce comportamente vă vor stinge sentimentele de autocompătimire. Uneori este un proces de încercare și eroare, deoarece aceeași schimbare de comportament nu va funcționa pentru toată lumea. Dacă ceea ce faci acum nu funcționează, încearcă ceva nou. Dacă nu faci niciodată un pas în direcția corectă, vei rămâne exact acolo unde ești.

ÎNLOCUIȚI GÂNDURI CARE ÎNCURAJEAZĂ COMPILAȚIA DE SINE

Am asistat odată la o îndoitor de aripi în parcarea unui magazin alimentar. Două mașini dădeau înapoi în același timp și barele de protecție din spate s-au ciocnit. Ciocnirea părea să provoace doar pagube minore fiecărui vehicul.

Am văzut cum un șofer a sărit din vehicul și a spus: "Tocmai ce aveam nevoie. De ce mi se întâmplă mereu aceste lucruri? De parcă nu aș avea deja destule cu care să mă ocup astăzi!"

Între timp, celălalt șofer a coborât din vehicul clătinând din cap. Cu o voce foarte calmă, a spus: „Uau, suntem atât de norocoși că nimeni nu a fost rănit.

Ce zi grozavă este când poți intra într-un accident și poți pleca de la el fără nicio rănire.”

Ambii bărbați au trăit exact același eveniment. Cu toate acestea, percepția lor asupra evenimentului a fost complet diferită. Un bărbat s-a considerat victima unei circumstanțe oribile, în timp ce celălalt a văzut evenimentul ca o noroc. Reacția lor se referea la diferențele lor de percepție.

Poți vedea evenimentele care se întâmplă în viața ta în multe moduri diferite. Dacă alegeți să vedeți circumstanțele într-un mod care spune: „merit mai bine”, veți simți adesea autocompătimire. Dacă alegeți să căutați căptușeala de argint, chiar și într-o situație proastă, veți experimenta bucurie și fericire mult mai des.

Aproape fiecare situație are un motiv de argint. Întrebați orice copil care este cea mai bună parte despre a avea părinți divorțați și cei mai mulți dintre ei vor spune: „Primesc mai multe cadouri de Crăciun!” Evident, nu există prea multe lucruri bune care rezultă din divorț, dar obținerea de cadouri de două ori mai multe este un aspect mic al divorțului de care unii copii se bucură mai degrabă.

Reîncadrarea modului în care privești o situație nu este întotdeauna ușor, mai ales când te simți gazda propriei tale petreceri de milă. Punerea următoarelor întrebări vă poate ajuta să vă schimbați gândurile negative în gânduri mai realiste:

- *Care este un alt mod în care aș putea vedea situația mea?* Aici intervine gândirea „paharul pe jumătate gol sau paharul pe jumătate plin”. Dacă îl priviți din unghiul paharului pe jumătate gol, gândiți-vă la modul în care cineva care privește dintr-o perspectivă pe jumătate plin ar putea vedea aceeași situație.

- *Ce sfat i-as da unei persoane dragi care a avut aceasta problema?* Adesea, suntem mai buni să dăm cuvinte de încurajare altor oameni, mai degrabă decât nouă înșine. Este puțin probabil să spui altcuiva: „Ai cea mai proastă viață vreodată. Nimic nu merge vreodată bine.” În schimb, sperăm că ai oferi niște cuvinte amabile de asistență, cum ar fi: „Îți vei da

seama ce să faci și vei reuși să treci peste asta. Știu că vei face asta.” Ia-ți propriile cuvinte de înțelepciune și aplică-le situației tale.

- *Ce dovezi am că pot trece peste asta?* Ne pare rău pentru noi înșine rezultă adesea dintr-o lipsă de încredere în capacitatea noastră de a face față problemelor. Tindem să credem că nu vom trece niciodată prin ceva. Amintiți-vă de momentele în care ați rezolvat probleme și ați făcut față unei tragedii în trecut. Trecerea în revistă a abilităților, a sistemelor de asistență și a experiențelor anterioare vă poate oferi un plus de încredere, care vă va ajuta să nu vă simțiți rău pentru dvs.

Cu cât te complați mai mult la gânduri care te amăgește în mod intenționat cu privire la situația ta, cu atât te vei simți mai rău.

Gândurile comune care duc la sentimente de autocompătimire includ lucruri precum:

- *Nu mai pot face față unei probleme.*
- *Lucrurile bune li se întâmplă întotdeauna tuturor celorlalți.*
- *Întotdeauna mi se întâmplă lucruri rele.*
- *Viața mea se înrăutățește tot timpul.*
- *Nimeni altcineva nu trebuie să se ocupe de chestiile astea.*
- *Pur și simplu nu pot lua o pauză.*

Puteți alege să vă surprindeți gândurile negative înainte ca acestea să scape de sub control. Deși înlocuirea gândurilor excesiv de negative cu altele mai realiste necesită practică și muncă asiduă, este foarte eficientă în scăderea sentimentelor de autocompătimire.

Dacă crezi că *mi se întâmplă* mereu *lucruri rele* , creează o listă cu lucruri bune care ți s-au întâmplat și ție. Apoi, înlocuiește-ți gândul inițial cu ceva mai realist, cum ar fi, *niște lucruri rele mi se întâmplă, dar multe*

lucruri bune mi se intampla si mie. Asta nu înseamnă că ar trebui să transformi ceva negativ într-o afirmație nerealist pozitivă. În schimb, străduiește-te să găsești o modalitate realistă de a te uita la situația ta.

SCHIMB CU MĂSĂ DE SINE PENTRU RECUNOȘTIE

Marla Runyan este o femeie foarte desăvârșită. Are un master, a scris o carte și a concurat la olimpiade. Ea a devenit chiar prima americancă care a terminat Maratonul de la New York din 2002 cu un timp uluitor de 2 ore și 27 de minute. Ceea ce o face pe Marla deosebit de extraordinară este că a realizat toate aceste fapte, în ciuda faptului că este oarbă din punct de vedere legal.

La vârsta de nouă ani, Marla a fost diagnosticată cu boala Stargardt, o formă de degenerescență maculară care afectează copiii. Pe măsură ce vederea ei s-a deteriorat, Marla și-a descoperit dragostea pentru alergare. De-a lungul anilor, Marla s-a dovedit a fi una dintre cele mai rapide alergătoare din lume, chiar dacă nu a reușit niciodată să vadă linia de sosire.

Inițial, Marla a devenit o atletă desăvârșită la Jocurile Paralimpice. A concurat în 1992 și apoi din nou în 1996. Nu numai că a câștigat un total de cinci medalii de aur și o medalie de argint, dar a stabilit și câteva recorduri mondiale. Dar Marla nu s-a oprit aici.

În 1999, a intrat la Jocurile Panamericane și a câștigat cursa de 1.500 de metri. În 2000, ea a devenit prima atletă nevăzătoare din punct de vedere legal care a concurat vreodată la Jocurile Olimpice. Ea a fost prima americană care a trecut linia de sosire în cursa de 1.500 de metri și s-a clasat pe locul opt la general.

Marla nu-și vede orbirea ca pe un handicap. De fapt, ea alege să-l privească ca pe un cadou care îi permite să aibă succes atât în cursele de distanță lungă, cât și de scurtă distanță. Discută despre orbirea ei în cartea sa, *No Finish Line: My Life as I See It,* Marla scrie: "Nu numai că m-a forțat să-mi dovedesc competența, ci și m-a împins să realizez. Mi-a oferit daruri, cum ar fi voința și angajamentul pe care le folosesc în fiecare zi." Marla nu se concentrează pe ceea ce i-a luat pierderea vederii. În schimb, ea alege să se simtă recunoscătoare pentru ceea ce i-a dat de fapt deficiența vederii.

În timp ce să-ți pară rău pentru tine înseamnă să crezi *că merit mai bine,* recunoștința înseamnă să cred că *am mai mult decât merit.* Experimentarea recunoștinței necesită un efort suplimentar, dar nu este greu. Oricine poate învăța să devină mai recunoscător prin dezvoltarea de noi obiceiuri.

Începeți să recunoașteți bunătatea și generozitatea celorlalți. Afirmă binele din lume și vei începe să apreciezi ceea ce ai.

Nu trebuie să fii bogat, să ai un succes extraordinar sau să ai viața perfectă pentru a te simți recunoscător. O persoană care câștigă 34.000 de dolari pe an poate crede că nu are mulți bani, dar este de fapt printre cei mai bogați 1% dintre oameni din lume. Dacă citești această carte, înseamnă că ești mai norocos decât cei aproape un miliard de oameni din lume care nu știu să citească, dintre care mulți vor fi blocați într-o viață de sărăcie.

Căutați acele lucruri mărunte din viață pe care le puteți considera atât de ușor de bune și lucrați pentru a vă spori sentimentele de recunoștință. Iată câteva obiceiuri simple care te pot ajuta să te concentrezi pe ceea ce trebuie să fii recunoscător:

- *Tine un jurnal de recunostinta.* În fiecare zi notează cel puțin un lucru pentru care ești recunoscător. Ar putea include să fii recunoscător pentru plăcerile simple, cum ar fi să ai aer curat de respirat sau să vezi soarele strălucind, sau pentru binecuvântări majore, cum ar fi locul de muncă sau familia ta.

- *Spune pentru ce ești recunoscător.* Dacă probabil că nu vei ține pasul cu scrisul într-un jurnal, fă-ți un obicei din a spune pentru ce ești recunoscător. Găsește unul dintre cadourile vieții pentru care să fii recunoscător în fiecare dimineață când te trezești și în fiecare noapte înainte de a merge la culcare. Spune cuvintele cu voce tare, chiar dacă este doar pentru tine, pentru că auzirea cuvintelor de recunoștință îți va crește sentimentele de recunoștință.

- *Schimbați canalul când simțiți autocompătimirea.* Când observi că începi să-ți pară rău pentru tine, schimbă-ți atenția. Nu-ți permite să te gândești în continuare că viața nu este corectă sau că viața ar trebui să fie diferită.

În schimb, așezați-vă și enumerați oamenii, circumstanțele și experiențele din viață pentru care puteți fi recunoscător. Dacă țineți un jurnal, consultați-l și citiți-l ori de câte ori începe să apară autocompătimirea.

- *Întrebați-i pe ceilalți pentru ce sunt recunoscători.* Inițiază conversații despre recunoștință pentru a te ajuta să descoperi pentru ce alți oameni sunt recunoscători. A auzi ceea ce alții se simt recunoscători îți poate aminti de mai multe domenii din viața ta care merită recunoștință.

- *Învață-i pe copii să fie recunoscători.* Dacă ești părinte, să-ți înveți copiii să fie recunoscători pentru ceea ce au este una dintre cele mai bune modalități de a-ți ține sub control propria atitudine. Faceți un obicei din fiecare zi să vă întrebați copiii pentru ce sunt recunoscători. Rugați-i pe toți membrii familiei să noteze pentru ce se simt recunoscători și să-l așezați într-un borcan cu recunoștință sau să-l atârnați pe un avizier. Acest lucru va oferi familiei tale un memento distractiv pentru a incorpora recunoștința în viața de zi cu zi.

A RENUNCIA LA COMPASIREA DE SINE VA FACE TU MAI PUTERNIC

Jeremiah Denton a servit ca aviator naval american în timpul războiului din Vietnam. În 1965, avionul său a fost doborât și a fost forțat să se arunce din avion. A fost capturat de nord-vietnamezi și a fost luat ca prizonier de război.

Comandantul Denton și ceilalți ofițeri și-au menținut comanda asupra colegilor lor prizonieri chiar dacă erau bătuți, înfometați și torturați zilnic. Comandantul Denton a fost adesea plasat în izolare pentru că i-a îndemnat pe alți prizonieri să reziste încercărilor nord-vietnamezilor de a obține informații de la ei. Dar asta nu l-a oprit pe comandantul Denton. El a conceput strategii pentru a comunica cu ceilalți prizonieri folosind semne, atingând pereți și tusind în secvență.

La zece luni după capturarea sa, el a fost ales să participe la un interviu televizat care a fost folosit ca propagandă. În timp ce răspundea la întrebări, el s-a prefăcut ca și cum luminile strălucitoare de la camerele de filmat îi deranjează ochii, în timp ce a început să clipească TORTURE în cod Morse pentru a transmite în secret mesajul că el și colegii săi prizonieri sunt maltratați de către răpitorii lor. Pe parcursul interviului, el a continuat să-și exprime sprijinul pentru guvernul SUA.

A fost eliberat în 1973, după șapte ani de captivitate. Când a coborât din avion ca om liber, a spus: "Suntem onorați că am avut ocazia să ne slujim țara în circumstanțe dificile. Suntem profund recunoscători comandantului nostru șef și națiunii noastre pentru această zi. Dumnezeu să binecuvânteze America." După ce s-a retras din armata în 1977, a fost ales pentru a servi ca senator pentru Alabama.

În ciuda faptului că a fost plasat în cele mai grave circumstanțe imaginabile, Jeremiah Denton nu și-a pierdut timpul simțindu-se milă de el însuși. În schimb, și-a păstrat calmul și s-a concentrat să facă tot ce a putut pentru a gestiona situația. Chiar și atunci când a fost eliberat, a ales să se simtă recunoscător că a putut să-și slujească țara, mai degrabă decât să-și facă milă pentru timpul pe care îl pierduse.

Cercetătorii au studiat diferențele care apar atunci când oamenii se concentrează pe poverile lor față de concentrarea pe ceea ce sunt recunoscători. Pur și simplu să recunoști câteva lucruri pentru care te simți recunoscător în fiecare zi este o modalitate puternică de a crea schimbare. De fapt, recunoștința nu afectează doar sănătatea ta psihologică, ci poate afecta și sănătatea fizică. Un studiu din 2003 publicat în *Journal of Personality and Social Psychology* a constatat:

- *Oamenii care simt recunoștință nu se îmbolnăvesc la fel de des ca alții.* Au un sistem imunitar mai bun și raportează mai puține dureri. Au tensiune arterială mai scăzută și fac exerciții fizice mai des decât populația generală. Au mai multă grijă de sănătatea lor, dorm mai mult și chiar raportează că se simt mai revigorați la trezire.
- *Recunoștința duce la mai multe emoții pozitive.* Oamenii care se simt

recunoscători experimentează mai multă fericire, bucurie și plăcere în fiecare zi. Se simt chiar mai treji și mai energici.

- *Recunoștința îmbunătățește viața socială.* Oamenii recunoscători sunt mai dispuși să-i ierte pe alții. Ei se comportă într-un mod mai deschis și se simt mai puțin singuri și izolați. De asemenea, au mai multe șanse să ajute alte persoane și să se comporte într-o manieră generoasă și plină de compasiune.

DEPANAREA ȘI COMUNE CAPCANELE

Dacă permiteți autocompătimirea să ia putere atunci când aveți de-a face cu stresul, veți amâna munca la o soluție. Atenție la semnale roșii care vă permit să simțiți autocompătimire și luați o abordare proactivă pentru a vă schimba atitudinea la primul semn că vă simțiți milă pentru dvs.

CE ESTE util

Fă-ți o verificare a realității ca să nu exagerezi cât de rea este situația cu adevărat

Înlocuirea gândurilor excesiv de negative despre situația ta cu gânduri mai realiste

Alegerea de a rezolva în mod activ problemele și de a lucra la îmbunătățirea situației tale

Să fii activ și să te comporți într-un mod care te face mai puțin probabil să-ți pară rău pentru tine, chiar și atunci când nu îți vine

Practicând recunoștința în fiecare zi

CE NU ESTE util

Permițându-ți să crezi că viața ta este mai rea decât viețile celorlalți

Răsfățarea cu gânduri exagerat de negative despre cât de dificilă este viața ta

Rămâi pasiv față de situație și concentrându-te doar pe cum te simți, mai degrabă decât pe ceea ce poți face

Refuzarea de a participa la experiențe și activități care te-ar putea ajuta să te simți mai bine

Rămâi concentrat pe ceea ce nu ai mai degrabă decât pe ceea ce ai

CAPITOLUL 2

EI NU Își cedează PUTEREA

Când ne urâm dușmanii, le dăm putere asupra
noastră: putere asupra somnului nostru, a poftelor noastre, a tensiunii arteriale,
a sănătății și a fericirii noastre.
—DALE CARNEGIE

Lauren era convinsă că soacra ei dominatoare și amestecată avea să-i strice *căsnicia, dacă nu toată viața. Deși crezuse că soacra ei, Jackie, era enervantă în trecut, abia după ce ea și soțul ei au avut doi copii împreună, a găsit-*o *insuportabilă.*

Jackie făcea de obicei mai multe vizite neanunțate în fiecare săptămână și deseori stătea câteva ore la un moment dat. Lauren a considerat că acele vizite sunt *intruzive* în *timpul lor* în *familie, deoarece a avut atât de mult timp cu fetele ei* între *momentul în care a venit acasă de la serviciu și momentul* în *care s-au dus la culcare.*

Dar ceea ce o deranja cu adevărat pe Lauren a fost felul în care Jackie încerca întotdeauna să-și submineze autoritatea față de fete. Jackie le spunea adesea copiilor lucruri precum „Știi, un mic televizor nu te va răni. Nu știu de

ce mama ta spune mereu că nu poți să-l vezi” sau „Te-aș lăsa să bei desert, dar zahărul mamei tale convins că este rău pentru sănătatea ta”. Ea îi dădea uneori prelegeri lui Lauren despre „educația ei new age” și îi reamintea că le permitea copiilor ei să se uite la televizor și să mănânce dulciuri și păreau să iasă bine.

Lauren răspundea întotdeauna la comentariile lui Jackie cu un semn politicos din cap și un zâmbet, dar pe dinăuntru, clocotea. Ea a devenit supărată față de Jackie și deseori a luat-o pe soțul ei. Dar ori de câte ori Lauren se plângea soțului ei despre mama lui, acesta spunea ceva de genul *„Ei bine, știi cum este” sau „Ignoră-i comentariile. Ea vrea bine”. Lauren și-a găsit mângâiere plângându-se prietenelor ei, care o numeaseră afectuos pe Jackie „monstrușul”.*

Dar într-*o săptămână, totul părea să vină la un cap când Jackie i-*a sugerat *lui Lauren să înceapă să facă mai mult exerciții pentru că părea că s-*a *îngrășat puțin. Acel comentariu a împins-*o pe Lauren peste margine. *Ea a ieșit cu furtună din casă și și-*a *petrecut noaptea la sora ei. A doua zi, încă nu se simțea pregătită să plece acasă. Îi era teamă că va trebui să audă o prelegere de la Jackie despre cum nu ar fi trebuit să plece. În acel moment, Lauren știa că trebuie să obțină ajutor, altfel căsnicia ei* ar putea fi în pericol.

Lauren a căutat inițial consiliere pentru a învăța abilități de gestionare a furiei care să o ajute să răspundă mai puțin furioasă la comentariile soacrei ei. Cu toate acestea, după câteva ședințe de terapie, ea a putut să vadă că trebuie să lucreze pentru a fi mai proactivă în prevenirea problemelor, nu doar mai puțin reactivă față de comentariile lui Jackie.

I-am rugat-*o pe Lauren să completeze o diagramă circulară care să arate cât de mult timp și energie s-a concentrat asupra diferitelor domenii ale vieții ei, cum ar fi munca, somnul, timpul liber, familia și timpul cu soacra ei. Apoi i-am cerut să completeze o a doua diagramă circulară care arăta câte ore a petrecut fizic făcând fiecare activitate. Când a terminat cu cea de-*a doua *diagramă, a fost surprinsă să vadă cât de mult timpul și energia ei erau disproporționate. Deși petrecuse fizic doar cinci ore pe săptămână cu soacra ei, își dedica cel puțin încă cinci ore gândindu-se și vorbind despre disprețul ei pentru ea. Acest exercițiu a ajutat-o să vadă cum îi dădea soacrei sale*

putere în multe domenii ale vieții ei. Când și-ar fi putut dedica energia pentru a-și hrăni relația cu soțul ei sau pentru a-și îngriji copiii, se gândea adesea cât de mult îi displacea Jackie.

Odată ce Lauren a recunoscut câtă putere îi dă lui Jackie, a ales să înceapă să facă câteva schimbări. Ea a lucrat cu soțul ei la stabilirea unor limite sănătoase pentru familia lor. Împreună, au stabilit reguli care să-i ajute să limiteze influența pe care Jackie a avut-o asupra familiei lor. I-au spus lui Jackie că nu mai poate face vizite neanunțate de mai multe ori pe săptămână. În schimb, o invitau la cină când voiau să o viziteze. De asemenea, au informat-o că nu mai poate submina autoritatea lui Lauren ca mamă și, dacă o face, i s-ar cere să plece. Lauren a ales să nu se mai plângă de Jackie. Ea a recunoscut că evadarea prietenilor ei și a soțului ei nu face decât să-i alimenteze frustrarea și să-i irosească timpul și energia.

Încet, dar sigur, Lauren a început să simtă că își va recupera viața și casa. Nu se mai temea de vizitele lui Jackie odată ce a recunoscut că nu trebuie să tolereze un comportament nepoliticos sau lipsit de respect în casa ei. În schimb, putea controla ce se întâmpla sub propriul ei acoperiș.

ÎMPUTEREREA ALȚI OAMENI PENTRU A AVEA PUTEREA PENTRU TINE

Oferirea altor oameni puterea de a controla modul în care gândești, simți și te comporți face imposibil să fii puternic mental. Vă sună cunoscut vreunul dintre punctele de mai jos?

”i Vă simțiți profund jignit de orice critică sau feedback negativ pe care îl primiți, indiferent de sursă.

”i Alți oameni au capacitatea de a te face să te simți atât de supărat încât spui și faci lucruri pe care mai târziu le regreti.

”i Ți-ai schimbat obiectivele pe baza a ceea ce alți oameni ți-au spus că ar trebui să faci cu viața ta.

„i Tipul de zi pe care o vei avea depinde de modul în care se comportă alții.

”i Când alți oameni încearcă să te vină să faci ceva, tu o faci fără tragere de inimă, chiar dacă nu vrei.

„i Lucrezi din greu pentru a te asigura că ceilalți te văd într-o lumină pozitivă, deoarece o mare parte din valoarea ta de sine depinde de modul în care te percep alții.

”i Petreci mult timp plângându-te de oameni și circumstanțe care nu-ți plac.

”i Te plângi adesea de toate lucrurile pe care „trebuie” să le faci în viață.

”i Faceți tot posibilul pentru a evita emoțiile incomode, cum ar fi jena sau tristețea.

„i Întâmpinați dificultăți în stabilirea limitelor, dar apoi simțiți resentimente față de oamenii care vă ocupă timpul și energia.

”i Îți rămâi când cineva te jignește sau te rănește.

Vă puteți vedea în oricare dintre exemplele de mai sus? A-ți păstra puterea înseamnă a fi încrezător în cine ești și în alegerile pe care le faci, în ciuda oamenilor din jurul tău și a circumstanțelor în care te afli.

DE CE NE DĂM PUTEREA

Lauren a fost clar că își dorește cu adevărat să fie o persoană drăguță și a crezut că a fi o soție bună înseamnă să-și tolereze soacra cu orice preț. Ea a simțit că ar fi lipsit de respect să-și ceară soacra să nu vină și a ezitat să vorbească atunci când sentimentele i-au fost rănite. Fusese crescută să „întoarcă celălalt obraz” când cineva a tratat-o prost. Dar, cu ajutor, a putut să vadă că stabilirea unor limite sănătoase nu era răutăcioasă sau lipsită de respect. În schimb, stabilirea de limite a ceea ce era permis în propria ei casă a fost sănătoasă pentru familia ei și mai puțin solicitantă pentru puterea ei mentală.

Ori de câte ori nu îți stabilești limite emoționale și fizice sănătoase, riști să renunți la puterea altor oameni. Poate că nu îndrăznești să spui nu când vecinul tău îți cere o favoare. Sau poate ți-e teamă să primești un apel telefonic de la un prieten care se plânge constant, dar continui să primești de la primul apel. De fiecare dată când eviți să spui nu unui lucru pe care cu adevărat nu-ți dorești, îți dai puterea. Dacă nu încercați să vă satisfaceți nevoile, le veți acorda oamenilor permisiunea să vă ia lucruri.

Lipsa limitelor emoționale poate fi la fel de problematică. Dacă nu-ți place felul în care cineva te tratează, dar nu te ridici, îi dai acelei persoane putere asupra vieții tale.

PROBLEMA CU RENUNȚIA PUTEREA

Lauren i-a permis soacrei ei să controleze ce fel de seară urma să aibă. Dacă a apărut Jackie, Lauren s-a simțit supărată și amărâtă de faptul că nu ajungea să petreacă timp de calitate cu copiii ei. În zilele în care Jackie nu venea la ea acasă, Lauren se simțea mult mai relaxată. Ea a permis comportamentului lui Jackie să interfereze cu relația ei cu copiii ei, precum și cu căsătoria ei.

În loc să-și petreacă timpul liber vorbind cu soțul și prietenii ei despre subiecte plăcute, și-a irosit energia plângându-se de Jackie. Ea s-a trezit chiar și uneori voluntară să lucreze până târziu, deoarece nu era entuziasmată să meargă acasă când știa că Jackie va fi acolo. Cu cât îi dădea mai mult puterea lui Jackie, cu atât devenea mai neputincioasă în privința remedierii.

Există multe probleme în a vă da puterea:

- *Depindeți de ceilalți pentru a vă regla sentimentele.* Când îți dai puterea, devii complet dependent de alți oameni și de circumstanțele externe pentru a-ți regla emoțiile. Viața devine adesea ca un roller coaster — când lucrurile merg bine, te vei simți bine; dar când circumstanțele tale se schimbă, gândurile, sentimentele și comportamentul tău se vor

schimba.

- *Îi lași pe alții să-ți definească valoarea de sine.* Dacă le oferi altora puterea de a-ți determina valoarea de sine, nu te vei simți niciodată suficient de demn. Vei fi doar la fel de bun ca părerea altcuiva despre tine și nu vei putea niciodată să primești suficiente laude sau feedback pozitiv pentru a-ți satisface nevoile dacă depinzi de ceilalți pentru a te simți bine cu tine.

- *Eviți să abordezi adevărata problemă.* A da puterea ta se pretează la neputință. În loc să te concentrezi pe ceea ce poți face pentru a îmbunătăți situația, vei găsi o scuză pentru a-ți justifica problemele.

- *Devii o victimă a circumstanțelor tale.* Vei deveni mai degrabă un pasager în propria viață decât un șofer. Vei spune că alți oameni te fac să te simți rău sau te obligă să te comporți într-un mod care nu-ți place. Vei învinovăți pe alții în loc să accepți responsabilitatea pentru alegerile tale.

- *Devii foarte sensibil la critici.* Îți va lipsi capacitatea de a evalua criticile. În schimb, vei lua la inimă orice va spune cineva.

  Vei da mult mai multă putere cuvintelor altora decât merită acele cuvinte.

- *Pierzi din vedere obiectivele tale.* Nu vei putea să-ți construiești genul de viață pe care ți-l dorești atunci când le vei permite altor oameni să controleze obiectivele tale. Nu poți lucra cu succes pentru a-ți atinge obiectivele când le dai altor oameni puterea de a-ți sta în cale și de a interfera cu progresul tău.

- *Stricați relațiile.* Dacă nu vorbiți când oamenii vă rănesc sentimentele sau le permiteți să vă încalce viața într-un mod nedorit, probabil că veți deveni resentimente față de ei.

REVENICAȚI-VĂ PUTEREA

Fără încredere în cine ești, toată stima ta de sine poate depinde de felul în care ceilalți simt despre tine. Dacă jignești oamenii? Dacă nu te mai plac? Dacă alegeți să stabiliți limite sănătoase, este posibil să primiți o oarecare reacție. Dar dacă ai un sentiment suficient de puternic al valorii de sine, vei învăța că poți tolera repercusiunile.

Lauren a aflat că poate fi fermă cu soacra ei, purtându-se totuși respectuos. Deși era îngrozită de confruntare, Lauren și soțul ei i-au explicat împreună îngrijorările lui Jackie. Inițial, Jackie a fost jignită când i-au spus că nu poate veni în fiecare seară. Și Jackie a încercat să se certe când i-au explicat că nu va avea voie să facă comentarii nepoliticoase despre regulile lui Lauren pentru copii. Dar, de-a lungul timpului, Jackie a acceptat că trebuie să respecte aceste reguli dacă dorea să vină în casa lor.

IDENTIFICAȚI OAMENII CARE ȚI-AU PRELUAT PUTEREA

Steven McDonald este un exemplu incredibil de cineva care a ales să nu-și dea puterea. În timp ce lucra ca ofițer de poliție în New York City în 1986, ofițerul McDonald s-a oprit să întrebe câțiva adolescenți despre unele furturi recente de biciclete. Unul dintre tinerii de 15 ani în cauză a scos o armă și l-a împușcat pe ofițerul McDonald în cap și gât. Împuşcăturile l-au paralizat de la gât în jos.

În mod miraculos, ofițerul McDonald a supraviețuit. A petrecut optsprezece luni în spital recuperându-se și învățând cum să trăiască ca un tetraplegic. La momentul accidentului, el era căsătorit de doar opt luni, iar soția lui era însărcinată în șase luni.

În mod remarcabil, ofițerul McDonald și soția sa au ales să nu se concentreze pe tot ceea ce le-a fost luat de acest adolescent. În schimb, au făcut o alegere conștientă de a-l ierta. De altfel, la câțiva ani după rănire, agresorul ofițerului l-a chemat din închisoare pentru a-și cere scuze. Ofițerul McDonald nu numai că și-a acceptat scuzele, dar i-a spus și că speră că într-o zi vor putea călători împreună prin țară, împărtășindu-și povestea, cu speranța că vor putea preveni alte acte de violență. Ofițerul McDonald nu a avut niciodată șansa să facă asta, pentru că la trei zile după ce agresorul său a fost eliberat din închisoare, tânărul a murit într-un accident de motocicletă.

Așa că ofițerul McDonald și-a început misiunea de a-și răspândi singur

mesajul despre pace și iertare. „Singurul lucru mai rău decât un glonț în coloana vertebrală ar fi fost să mă răzbun în inima mea”, spune el în cartea *De ce iertare?* Poate că și-a pierdut mobilitatea fizică în acel atac, dar nu i-a dat acel incident violent sau atacatorului său puterea de a-și ruina viața. Acum este un vorbitor foarte căutat, care învață dragostea, respectul și iertarea. Ofițerul McDonald este un exemplu inspirațional al cuiva care, în ciuda faptului că a fost victima unui act de violență fără sens, a ales să nu piardă timpul dându-i mai multă putere atacatorului său.

A alege să ierți pe cineva care te-a rănit, fie emoțional, fie fizic, nu înseamnă că trebuie să scuzi comportamentul celeilalte persoane, dar eliberarea furiei tale te eliberează să-ți concentrezi energia pe o cauză mai valoroasă.

Dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții simțindu-te ca o victimă a circumstanțelor tale, este nevoie de multă muncă pentru a recunoaște că ai puterea de a-ți alege propria cale în viață. Primul pas este să dezvolți conștiința de sine identificând când dai vina pe circumstanțele externe și pe alții pentru felul în care gândești, simți și te comporți. Aruncă o privire atentă asupra oamenilor cărora le dedici timpul și energia. Sunt ei oamenii pe care vrei să-l primești? Dacă nu, s-ar putea să le oferiți mai multă putere decât credeți că merită.

În fiecare secundă pe care o petreci compensându-te cu colegii despre cât de nedrept este șeful tău, îi dai șefului tău mai multă putere. De fiecare dată când le spui prietenilor tăi cât de controlată este soacra ta, îi dai puțin mai multă putere asupra ta. Hotărâți-vă să nu mai oferi oamenilor timpul și energia dvs. dacă nu doriți ca ei să joace un rol important în viața ta.

RECADAREA-ȚI LIMBAJUL

Uneori, a-ți păstra puterea înseamnă a schimba felul în care privești situația. Exemple de limbaj care indică că îți dai puterea includ:

- „Șeful meu mă *înnebunește* atât de mult.” S-ar putea să nu-ți placă comportamentul șefului tău, dar chiar te *face* să te enervezi? Poate că șeful tău se comportă într-un mod care nu-ți place și poate influența felul

în care te simți, dar nu te forțează să simți nimic.

- „Iubitul meu m-a părăsit pentru că nu sunt *suficient de bun.”* Chiar nu ești suficient de bun sau asta este doar părerea unei persoane? Dacă ai face un sondaj de o sută de oameni, nu este probabil ca toți să ajungă la același consens. Doar pentru că o persoană gândește ceva, nu îl face adevărat. Nu da părerii unei persoane despre tine puterea de a determina cine ești.

- „Mama mă *face* să mă simt foarte prost cu mine, pentru că e mereu atât de critică cu mine.” Ca adult, ești obligat să asculți cum mama ta face declarații critice despre tine de nenumărate ori? Doar pentru că face comentarii care nu-ți plac, chiar trebuie să-ți scadă stima de sine?

- „ *Trebuie* să-mi invit socrii la cină în fiecare duminică seara.” Socrii tăi chiar te obligă să faci asta sau este o alegere pe care o faci pentru că este importantă pentru familia ta?

Gândește-te înainte de a reacționa

Rachel și-a adus fiica de șaisprezece ani la mine pentru terapie pentru că fiica ei a refuzat să o asculte. Indiferent ce i-a spus fiicei ei să facă, ea pur și simplu nu a făcut-o. Am întrebat-o pe Rachel cum a reacționat când fiica ei a refuzat să-i urmeze instrucțiunile. Din exasperare, mi-a spus, a țipat și s-a certat cu ea. De fiecare dată când fiica ei a spus: „Nu!”, a strigat Rachel, „Fă-o!”

Rachel nu și-a dat seama, dar îi dădea fiicei ei multă putere. Fiecare minut în care se certa cu fiica ei era încă un minut în care fiica ei putea amâna curățarea în cameră. De fiecare dată când își pierdea cumpătul, Rachel își dădea o parte din puterea ei. În loc să-și controleze comportamentul fiicei sale, Rachel îi dădea fiicei sale puterea de a o controla.

Dacă cineva spune ceva ce nu-ți place, iar tu țipi sau începi să te certați, dai și mai multă putere acelor cuvinte care nu-ți plac. Fă o alegere conștientă de a te gândi la felul în care vrei să te comporți înainte de a reacționa la ceilalți oameni. De fiecare dată când îți pierzi calmul, îi dai celeilalte persoane puterea

ta. Iată câteva strategii care să te ajute să rămâi calm atunci când ești tentat să reacționezi negativ:

- *Respirați adânc.* Frustrarea și furia provoacă reacții fizice în organism - o frecvență crescută a respirației, o frecvență cardiacă crescută și transpirație, pentru a numi câteva. Respirația lent și adâncă vă poate relaxa mușchii și scădea răspunsul fiziologic, care la rândul său vă poate scădea reactivitatea emoțională.

- *Scuzați-vă de situație.* Cu cât te simți mai emoțional, cu atât vei gândi mai puțin rațional. Învață să-ți recunoști semnele personale de avertizare ale furiei – cum ar fi tremurul sau te simți înroșit – și scoate-te din situație înainte de a-ți pierde calmul. Acest lucru poate însemna să spui: „Nu sunt dispus să vorbesc despre asta chiar acum”, sau poate însemna să pleci.

- *distras-te.* Nu încerca să rezolvi o problemă sau să abordezi o problemă cu cineva atunci când te simți prea emoțional. În schimb, distrage-ți atenția cu o activitate, cum ar fi mersul pe jos sau cititul, pentru a te ajuta să te calmezi. Renunțarea la ceea ce te deranjează, chiar și pentru câteva minute, te poate ajuta să te calmezi, astfel încât să poți gândi mai rațional.

EVALUAȚI FEEDBACK-ul în mod critic

Nu cu mult timp înainte de a lansa un album care s-a vândut în peste zece milioane de copii, Madonna a primit o scrisoare de respingere de la președintele Millennium Records care spunea: „Singurul lucru care lipsește din acest proiect este materialul”. Dacă Madonna ar fi permis acelei scrisori să-și definească abilitățile de a cânta și de a scrie melodii, ar fi renunțat. Dar, din fericire, ea a continuat să caute oportunități în industria muzicală. La scurt timp după scrisoarea de respingere, ea a obținut un contract de discuri care i-a lansat cariera. În câteva decenii, Madonna a fost recunoscută de Guinness Book of World Records drept cea mai bine vândută artistă de înregistrări feminină din toate timpurile. Ea deține numeroase alte recorduri, inclusiv cea

mai mare artistă feminină din toate timpurile și este pe locul al doilea în Billboard Hot 100 All-Time Top Artists - pe locul doi după Beatles.

Aproape fiecare persoană de succes are probabil o poveste similară de respingere. În 1956, Andy Warhol a încercat să dea una dintre picturile sale Muzeului de Artă Modernă, dar au refuzat să o accepte chiar și gratuit. Trecem rapid până în 1989, iar picturile sale au devenit atât de de succes încât și-a câștigat propriul muzeu. Muzeul Andy Warhol este cel mai mare muzeu din Statele Unite dedicat unui singur artist. În mod clar, toată lumea are o opinie, dar oamenii de succes nu permit părerii unei persoane să le definească.

Păstrarea puterii înseamnă evaluarea feedback-ului pentru a determina dacă acesta are vreo validitate. În timp ce critica ne poate deschide uneori ochii asupra modului în care alții ne percep, astfel încât să putem face o schimbare pozitivă – un prieten subliniază un obicei prost sau un soț te ajută să-ți vezi comportamentul egoist – alteori, critica este o reflectare a criticului. Oamenii supărați pot alege să ofere critici dure destul de regulat doar pentru că le eliberează stresul. Sau indivizii cu stima de sine scazuta se pot simti mai bine cu ei insisi doar atunci cand ii dau jos pe altii. Prin urmare, este important să luați în considerare cu adevărat sursa înainte de a lua orice decizie cu privire la modul în care doriți să procedați.

Când primești critici sau feedback de la alții, așteaptă puțin înainte de a răspunde. Dacă ești supărat sau reactiv emoțional, fă-ți timp să te calmezi. Atunci pune-ți aceste întrebări:

- *Ce dovezi există că acest lucru este adevărat?* De exemplu, dacă șeful tău spune că ești leneș, caută dovezi ale momentelor în care nu ai muncit foarte mult.

- *Ce dovezi am ca asta nu este adevarat?* Căutați momente în care ați depus mult efort și ați fost un muncitor din greu.

- *De ce ar putea această persoană să-mi dea acest feedback?* Fă un pas înapoi și vezi dacă poți afla de ce această persoană îți poate oferi feedback negativ. Se bazează pe eșantionarea mică a comportamentului

tău la care persoana a fost martoră? De exemplu, dacă șeful tău te-a urmărit lucrând doar într-o zi în care aveai gripă, ea poate decide că nu ești foarte productiv. Concluzia ei poate să nu fie exactă.

- *Vreau să-mi schimb ceva comportamentul?* Pot exista momente în care alegi să-ți schimbi comportamentul pentru că ești de acord cu criticile celeilalte persoane. De exemplu, dacă șeful tău spune că ești leneș, poate vei decide că nu ai depus atât de mult efort la birou pe cât ai putut. Așa că decizi să începi să apari devreme și să rămâi târziu pentru că este important pentru tine să fii un bun lucrător. Amintește-ți, totuși, că șeful tău nu te obligă să faci ceva diferit. Alegi să creezi schimbare pentru că vrei, nu pentru că trebuie.

Ține minte că părerea unei persoane despre tine nu o face adevărată. Poți alege cu respect să nu fii de acord și să mergi mai departe fără a dedica timp și energie încercând să schimbi părerea celeilalte persoane.

RECUNOAȘTE-ȚI ALEGERILE

Sunt foarte puține lucruri pe care *trebuie* să le faci în viață, dar de multe ori ne convingem că nu avem de ales. În loc să spui: „ Mâine *trebuie* să merg la muncă”, reamintește-ți că este o alegere. Dacă alegi să nu mergi la muncă, vor exista consecințe. Poate nu vei fi plătit. Sau poate riști să-ți pierzi complet locul de muncă. Dar este o alegere.

Pur și simplu să-ți reamintești că ai de ales în tot ceea ce faci, gândești și simți poate fi foarte eliberator. Dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții simțindu-te ca o victimă a circumstanțelor tale, este nevoie de multă muncă pentru a recunoaște că ai puterea de a crea genul de viață pe care vrei să o trăiești.

RECUPERAREA PUTERII VOI VA FACE MAI FORTĂ

Nu ajungi să fii numit unul dintre cei mai puternici oameni din lume dându-ți puterea. Întrebați-o pe Oprah Winfrey. Ea a crescut într-o sărăcie extremă și a fost abuzată sexual de mai multe persoane de-a lungul copilăriei. A sărit între locuința cu mama, tatăl și bunica ei și, în adolescență, fugea frecvent de acasă. A rămas însărcinată la vârsta de paisprezece ani, dar copilul a murit la scurt timp după naștere.

În anii de liceu, a început să lucreze la un post de radio local. Și-a făcut drum prin mai multe locuri de muncă în media și, în cele din urmă, a obținut un loc de muncă ca prezentatoare de știri TV. Dar ulterior a fost concediată din funcție.

Totuși, ea nu a permis ca părerea unei persoane despre adecvarea ei la emisie să o oprească. Ea a continuat să-și creeze propriul talk show și până la vârsta de treizeci și doi de ani, emisiunea ei a devenit un hit național. Până la vârsta de patruzeci și unu de ani, avea o avere netă raportată de peste 340 de milioane de dolari. Oprah și-a început propria revistă, emisiune radio și rețea TV și a fost coautor a cinci cărți. Ea a câștigat chiar și un premiu al Academiei. Ea a înființat o multitudine de organizații caritabile pentru a ajuta oamenii în nevoie, inclusiv o academie de conducere pentru fete din Africa de Sud.

Oprah nu și-a lăsat copilăria sau fostul ei angajator să-i ia puterea. O femeie care a fost tachinată cândva pentru că era atât de săracă încât purta saci de cartofi ca rochii a fost numită una dintre cele mai puternice femei din lume atât de CNN, cât și de *Time*. Statistic, educația ei ar fi prezis un prognostic prost. Dar Oprah a refuzat să fie o statistică. Ea a ales să definească cine va fi în viață, fără să-și dea puterea.

Când decideți că nimeni altcineva nu are puterea de a controla cum vă simțiți, veți experimenta împuternicire. Iată câteva alte moduri în care păstrarea puterii te va ajuta să devii puternic mental:

- *Veți dezvolta un sentiment mai bun despre cine sunteți atunci când veți putea face alegeri bazate pe ceea ce este mai bine pentru dvs., în loc de ceea ce va preveni cele mai multe repercusiuni.*

- *Când îți asumi responsabilitatea pentru propriul tău comportament, vei deveni responsabil pentru progresul tău către obiectivele tale.*

- *Nu vei fi niciodată presat să faci ceva ce nu vrei să faci pe baza călătoriilor de vinovăție sau a ceea ce crezi că alții vor ca tu să faci.*

- *Veți putea să vă dedicați timpul și energia lucrurilor pe care le alegeți.* Nu va trebui să dai vina pe alții pentru că îți pierd timpul sau ți-au stricat ziua.

- *Menținerea puterii personale reduce riscul de depresie, anxietate și alte probleme de sănătate mintală.* Multe probleme de sănătate mintală sunt legate de un sentiment de deznădejde și neputință. Atunci când decizi să nu le dai altor persoane și circumstanțelor externe puterea de a controla modul în care te simți și te comporți, câștigi mai multă putere asupra sănătății tale mintale.

Când ții o ranchiună, acele sentimente de furie și resentimente nu fac nimic pentru a diminua viața celuilalt. În schimb, adăpostirea furiei și a resentimentelor îi oferă acelei persoane mai multă putere de a interfera cu calitatea vieții tale. A alege să ierți îți permite să-ți reiei puterea, nu doar asupra sănătății tale psihologice, ci și asupra sănătății tale fizice. Cercetările arată că unele dintre beneficiile pentru sănătate ale iertării includ următoarele:

- *Iertarea îți reduce stresul.* De-a lungul anilor, multe studii au arătat că a ține ranchiuna îți menține corpul într-o stare de stres. Când practicați iertarea, tensiunea arterială și ritmul cardiac scad.

- *A alege să ierți îți crește toleranța la durere.* Într-un studiu din 2005 asupra pacienților cu dureri lombare cronice, furia a crescut suferința psihologică și a scăzut toleranța unei persoane la durere. Disponibilitatea de a ierta a fost asociată cu o toleranță crescută la durere.

- *Iertarea necondiționată te poate ajuta să trăiești mai mult.* Un studiu din 2012 publicat în *Jurnalul de Medicină Comportamentală* a descoperit că atunci când oamenii erau dispuși să-i ierte pe alții doar în anumite condiții - cum ar fi cealaltă persoană și-a cerut scuze sau a promis să nu

repete niciodată același comportament - riscul lor de a muri devreme a crescut de fapt. Nu ai nici un control asupra dacă cineva își va cere scuze. A aștepta să ierți oamenii până când spun că le pare rău le dă control nu doar asupra vieții tale, ci poate chiar asupra morții tale.

DEPANAREA ȘI CAPCANELE COMUNE

Monitorizați-vă puterea personală și căutați modalități prin care o dați în mod voluntar. Este nevoie de muncă grea, dar creșterea puterii tale mentale necesită să păstrezi fiecare gram de putere personală pentru tine.

CE ESTE util

Folosind un limbaj care vă recunoaște alegerea, cum ar fi „Aleg să...

Stabilirea unor limite emoționale și fizice sănătoase cu oamenii

Comportați-vă proactiv făcând alegeri conștiente despre cum veți răspunde celorlalți

Îți asumi întreaga responsabilitate pentru modul în care alegi să-ți petreci timpul și energia

Alegerea de a ierta indivizii, indiferent dacă încearcă să-și facă amendamente

Disponibilitatea de a examina feedback-ul și criticile fără a sari la concluzii

CE NU ESTE util

Folosind un limbaj care implică că ești o victimă, cum ar fi „ *Trebuie*

să fac asta” sau „Șeful meu mă *face* atât de supărat”

Să simți furie și resentimente față de oamenii pe care îi permiteți să vă încalce drepturile

Reacționând față de ceilalți și apoi învinovățindu-i pentru felul în care te-ai descurcat

Făcând lucruri pe care nu vrei să le faci și apoi învinovățind pe alții că te „determină” să faci asta

Alegerea de a păstra ranchiună și a adăposti furie și resentimente

Permite feedback-ului și criticilor să controleze felul în care te simți despre tine

CAPITOLUL 3

NU SE SFIE DE LA SCHIMBARE

Nu este că unii oameni au voință, iar alții nu. . .
Este că unii oameni sunt gata să se schimbe, iar alții nu.
— JAMES GORDON

Richard a intrat în cabinetul meu de terapie pentru că nu făcea prea multe progrese în gestionarea sănătății sale fizice. La vârsta de patruzeci și patru de ani, avea șaptezeci și cinci de kilograme supraponderal și fusese recent diagnosticat cu diabet.

La scurt timp după diagnostic, s-a întâlnit cu un nutriționist și a aflat despre modificările dietei pe care ar trebui să le facă pentru a pierde în greutate și a-și gestiona glicemia. Inițial, a încercat să elimine toată mâncarea nedorită pe care a mâncat întotdeauna atât de regulat. Mersese atât de departe încât să arunce toată înghețata, prăjiturile și băuturile răcoritoare dulci pe care le avea acasă. Dar în două zile, s-a trezit cumpărând mai multe dulciuri și recurgând la vechile obiceiuri.

De asemenea, era conștient că ar trebui să-și crească nivelul de activitate dacă dorea să devină mai sănătos. La urma urmei, nu era străin să facă exerciții fizice. Înapoi în liceu, fusese un atlet vedetă pe terenul de fotbal și pe

terenul de baschet. Dar în aceste zile, și-a petrecut cea mai mare parte a timpului stând în spatele unui computer. Muncea ore lungi și nu era sigur cum va găsi timp să facă mișcare. Și-a cumpărat un abonament la sală, dar a mers la sală doar de două ori. De obicei venea acasă de la muncă epuizat și deja simțea că nu petrece suficient timp cu soția și copiii lui.

Richard mi-a spus că chiar își dorea să devină mai sănătos. Dar se simțea frustrat. În ciuda faptului că a înțeles riscurile de a fi supraponderal și pericolele de a nu-și gestiona diabetul, pur și simplu nu s-a putut motiva să-și schimbe obiceiurile nesănătoase.

Era clar că încerca să se schimbe prea mult prea repede, ceea ce este o rețetă pentru eșec. I-am recomandat să aleagă câte un lucru pe care să îl schimbe și, pentru prima săptămână, a spus că va renunța la prăjiturile pe care le mânca de obicei la birou în timpul după-amiezii. Era important să găsească ceva cu care să înlocuiască acest obicei – și a decis că va încerca să guste în schimb bețișoare de morcovi.

De asemenea, i-am recomandat să obțină sprijin pentru a-l ajuta să devină mai sănătos. A fost de acord să participe la un grup de sprijin pentru diabet. Și în următoarele câteva săptămâni am discutat despre strategii pentru a-i ajuta familia să se implice. Soția lui a participat la câteva ședințe de terapie cu el și a început să înțeleagă pașii pe care i-ar putea lua pentru a-l ajuta pe Richard să-și îmbunătățească sănătatea. Ea a fost de acord să nu cumpere atât de multă mâncare nedorită când mergea la cumpărături și a început să lucreze cu Richard pentru a găsi rețete mai sănătoase pentru mesele lor.

Am discutat și despre un program realist de exerciții. Richard a spus că aproape în fiecare zi ieșea din casă plănuind să meargă la sală după muncă, dar întotdeauna se convingea să renunțe la asta și mergea direct acasă. Am decis că va începe prin a merge la sală trei zile pe săptămână și a programat acele trei zile din timp. De asemenea, a ținut o listă cu toate motivele pentru care mersul la sală era o idee bună în mașină. În zilele în care a început să se gândească că ar trebui să meargă acasă, în loc să meargă la sală, și-a citit lista pentru a-și aminti de ce să meargă la sală era cea mai bună alegere, chiar dacă nu avea chef.

În următoarele două luni, Richard a început să slăbească. Dar glicemia lui

era încă destul de mare. El a recunoscut că încă mănâncă multă mâncare nedorită seara în timp ce se uita la televizor. L-am încurajat să găsească modalități de a-i face mai puțin convenabil să ajungă la gustări dulci, așa că a decis că va păstra dulciurile la parter, la subsol. Apoi, când rătăcea seara în bucătărie, avea mai multe șanse să atingă o gustare sănătoasă. Dacă totuși își dorea prăjituri, ar trebui să se gândească dacă vrea să coboare la subsol să le ia și de cele mai multe ori, a constatat că era mai motivat să ajungă la o gustare mai sănătoasă. De îndată ce a început să facă progrese, i-a fost mai ușor să facă mai multe schimbări. În cele din urmă, a putut să se simtă mai inspirat să slăbească și să-și gestioneze glicemia.

A SCHIMBA SAU A NU SE SCHIMBA

Deși este adesea ușor să spui că vrei să te schimbi, este dificil să faci o schimbare cu succes. Gândurile și emoțiile noastre ne împiedică adesea să creăm schimbări de comportament, chiar și atunci când ne vor îmbunătăți viața.

Mulți oameni se feresc să facă schimbări care le pot îmbunătăți drastic viața. Vedeți dacă oricare dintre următoarele se aplică în cazul dvs.:

„i Ai tendința de a justifica un obicei prost convingându-te că ceea ce faci nu este „atât de rău”.

„i Experimentați multă anxietate în legătură cu schimbările aduse rutinei.

”i Chiar și atunci când ești într-o situație proastă, îți faci griji că a face o schimbare ar putea înrăutăți lucrurile.

”i Ori de câte ori încerci să faci o schimbare, te străduiești să rămâi cu ea.

”i Când șeful, familia sau prietenii tăi fac schimbări care te afectează, îți este greu să te adaptezi.

”i Te gândești mult la schimbări, dar amâni să faci ceva diferit până mai

târziu.

„Îți faci griji că orice schimbare pe care o faci nu va dura.

”i Gândul de a ieși din zona ta de confort pare prea înfricoșător.

”i Îți lipsește motivația de a crea schimbări pozitive pentru că este prea greu.

”i Te scuzi de ce nu te poți schimba, cum ar fi „Mi-ar plăcea să fac mai mult mișcare, dar soțul meu nu vrea să meargă cu mine”.

”i Îți este greu să-ți amintești ultima dată când ai încercat intenționat să te provoci să devii mai bun.

”i Eziți să faci ceva nou pentru că pare un angajament prea mare.

Vă sună cunoscut vreunul dintre exemplele de mai sus? Deși circumstanțele se pot schimba rapid, oamenii se schimbă adesea într-un ritm mult mai lent. Pentru a alege să faci ceva diferit, trebuie să-ți adaptezi gândirea și comportamentul, ceea ce va aduce probabil niște emoții incomode. Dar asta nu înseamnă că ar trebui să te ferești de schimbare.

DE CE NE SFIM DE SCHIMBARE

Inițial, Richard a încercat să se schimbe prea mult și prea repede și a devenit rapid copleșit. Ori de câte ori se gândea: *Va fi prea greu*, și-a permis să renunțe. De îndată ce a început să vadă unele rezultate pozitive, totuși, gândurile lui au devenit mai pozitive și i-a fost mai ușor să rămână motivat. Mulți oameni se feresc de schimbare pentru că cred că a face ceva diferit este prea riscant sau inconfortabil.

TIPURI DE SCHIMBARE

Putem experimenta diferite tipuri de schimbări, unele pe care le puteți găsi mai ușor decât altele:

- **Schimbarea totul sau nimic —** Unele modificări sunt progresive, în timp ce altele sunt practic toate sau nimic. Să te hotărăști să ai un copil, de exemplu, nu este ceva ce poți face în pași. Odată ce ai acel copil, viața ta s-a schimbat irevocabil.

- **Schimbarea obiceiurilor —** Puteți alege fie să scăpați de obiceiurile proaste, cum ar fi dormitul prea târziu, fie să alegeți să creați obiceiuri bune, cum ar fi exercițiile de cinci ori pe săptămână. Majoritatea schimbărilor de obicei vă permit să încercați ceva nou pentru o perioadă de timp, dar puteți reveni oricând la vechile obiceiuri.

- **Încercați-ceva-nouă schimbare —** Schimbarea implică uneori să încercați ceva nou sau să vă amestecați rutina zilnică, cum ar fi voluntariatul la spital sau luarea lecțiilor de vioară.

- **Schimbare comportamentală —** Uneori există schimbări comportamentale care nu constituie neapărat un obicei. De exemplu, poate vrei să te angajezi să mergi la toate jocurile sportive ale copilului tău sau poate vrei să te comporți mai prietenos.

- **Schimbarea emoțională —** Nu toate schimbările sunt palpabile. Uneori este emotionant. De exemplu, dacă vrei să te simți mai puțin iritabil tot timpul, va trebui să examinezi gândurile și comportamentele care contribuie la iritabilitatea ta.

  Schimbarea cognitivă — Pot exista moduri în care doriți să vă schimbați și gândirea. Poate vrei să te gândești mai puțin la trecut sau poate să scazi gândurile îngrijorătoare.

PREGĂTIREA PENTRU SCHIMBARE

Rezoluțiile de Anul Nou sunt de obicei încălcate, pentru că încercăm să facem modificări pe baza unei date și nu pentru că suntem cu adevărat pregătiți. Și dacă nu sunteți pregătit să creați schimbare, probabil că nu veți reuși să o mențineți. Chiar și schimbarea unui mic obicei, cum ar fi să decizi că vei folosi ața dentară în fiecare zi sau să renunți la gustarea de la culcare, necesită un anumit nivel de angajament.

CELE CINCI ETAPE ALE SCHIMBĂRII

1. **Precontemplarea —** Când oamenii sunt precontemplativi, ei încă nu identifică nicio nevoie de schimbare. De ani de zile, Richard a fost precontemplator în privința schimbării sănătății sale. A evitat să meargă la medic, a refuzat să pășească pe cântar și a respins orice comentarii pe care le-a făcut soția sa când și-a exprimat îngrijorarea cu privire la sănătatea lui.

2. **Contemplarea —** Oamenii care sunt activ contemplativi iau în considerare avantajele și dezavantajele unei schimbări. Când l-am văzut prima oară pe Richard, a fost contemplativ. Era conştient că neschimbarea obiceiurilor sale alimentare putea avea consecințe grave, dar nici nu era încă sigur cum să facă schimbarea.

3. **Pregătirea —** Aceasta este etapa în care oamenii se pregătesc să facă o schimbare. Ei stabilesc un plan cu pași concreți care identifică ce vor face diferit. Odată ce Richard a intrat în etapa de pregătire, și-a programat zile pentru antrenament și a ales o gustare pe care să o schimbe cu ceva mai sănătos.

4. **Acțiune —** Aici are loc schimbarea comportamentală concretă. Richard a început să meargă la sală și și-a schimbat prăjiturile de după-amiază cu morcovi.

5. **Întreținere —** Acest pas adesea trecut cu vederea este esențial. Richard

trebuia să planifice din timp, astfel încât să își poată menține schimbările în stilul de viață atunci când se confrunta cu obstacole, cum ar fi vacanțele sau vacanțele.

FRICĂ

Când l-am cunoscut pe Andrew, era blocat într-o slujbă prost plătită care nu l-a provocat. Avea o diplomă de facultate – și împrumuturile studențești pentru a dovedi asta – dar lucra într-un domeniu care nu-și folosea niciuna dintre abilitățile. Au fost puține șanse de avansare.

Cu câteva luni înainte de prima noastră ședință, avusese un accident de mașină. Nu numai că i-a fost totalizată mașina, dar și-a încasat niște facturi medicale mari. Era subasigurat atât în ceea ce privește sănătatea, cât și vehiculul și se confrunta cu probleme financiare grave.

În ciuda faptului că simțea mult stres din cauza situației sale financiare, lui Andrew îi era frică să aplice pentru noi locuri de muncă. Îi făcea griji că ar putea să nu-i placă un alt loc de muncă și îi lipsea încrederea în abilitățile sale. De asemenea, îi era teamă de gândul de a se obișnui cu un nou birou, un nou șef și diferiți colegi.

L-am ajutat pe Andrew să examineze avantajele și dezavantajele unei schimbări de loc de muncă. Odată ce Andrew a elaborat un buget, a putut să examineze faptele situației. Dacă rămâne la locul de muncă actual, ar fi imposibil să-și plătească facturile în fiecare lună. Chiar și fără o singură cheltuială neașteptată, ar fi scăpat de cel puțin 200 de dolari să-și plătească facturile. Confruntarea cu această realitate i-a dat lui Andrew motivația de care avea nevoie pentru a începe să aplice pentru noi locuri de muncă. Teama de a nu-și putea plăti facturile a trebuit să depășească teama de a obține un nou loc de muncă care să plătească mai bine.

La fel ca Andrew, mulți oameni se îngrijorează că a face ceva diferit poate înrăutăți lucrurile. Poate că nu-ți place casa în care locuiești, dar îți faci griji că o casă nouă ar putea avea probleme și mai mari. Sau poate îți faci griji să închei o relație pentru că ți-e teamă că nu vei găsi niciodată pe cineva mai bun. Așa că te convingi să păstrezi lucrurile la fel, chiar dacă nu ești fericit.

EVITAREA DISCONFORTULUI

Mulți oameni asociază schimbarea cu disconfortul. Și adesea, își subestimează capacitatea de a tolera disconfortul care însoțește o schimbare de comportament. Richard știa ce schimbări trebuie să facă pentru a-și îmbunătăți sănătatea, dar nu a vrut să renunțe la alimentele care îi plăceau sau să simtă durerea care însoțește un antrenament. Și își făcea griji că pierderea în greutate însemna că va trebui să-i fie foame. Îi era teamă de toate acele realități, dar nu-și dădea seama că aceste ușoare neplăceri erau doar atât și nimic mai rău. Abia când a început să capete încredere în capacitatea sa de a tolera disconfortul, a simțit cu adevărat că ar trebui să facă alte schimbări.

DURERE

Tiffany a venit la terapie pentru că a vrut să-și schimbe obiceiurile de a cheltui. Cumpărăturile ei deveniseră scăpate de sub control și se simțea stresată pentru că avea solduri uriașe ale cardurilor de credit. Ea nu a vrut să cheltuiască în continuare, dar, în același timp, nu a vrut să se schimbe. Când am discutat despre unele dintre preocupările ei cu privire la ce s-ar întâmpla dacă ar încerca să respecte un buget, ea a descoperit că nu vrea să renunțe la timpul cu prietenii ei, pentru că ea și prietenele ei își petreceau adesea sâmbăta după-amiaza la cumpărături împreună. Ea credea că singura modalitate de a-și reduce cheltuielile înseamnă să renunțe la timpul cu prietenii ei, ceea ce se temea că va duce la singurătate.

A face ceva diferit înseamnă a renunța la ceva. Și există adesea o durere asociată cu lăsarea ceva în urmă. Pentru a ne scuti de această durere, ne putem convinge să nu ne schimbăm. Tiffany ar fi preferat să păstreze ziua fetelor ei la mall decât să evite ruina financiară.

PROBLEMA CU SFIDAREA DIN SCHIMBARE

Evitarea schimbării poate avea consecințe grave. În cazul lui Richard, continuarea obiceiurilor sale actuale ar avea probabil un impact serios asupra sănătății lui. Cu cât întârzia mai mult să facă schimbarea, cu atât era mai probabil să sufere pagube ireversibile.

Dar evitarea schimbării nu are întotdeauna consecințe doar fizice. A rămâne stagnant poate interfera, de asemenea, cu creșterea personală în alte domenii ale vieții tale.

- *A rămâne la fel deseori echivalează să te blochezi într-o rută.* Viața poate deveni destul de plictisitoare dacă nu faci nimic diferit. O persoană care pur și simplu decide să păstreze lucrurile cât mai banale și discrete posibil nu va avea o viață bogată și plină și ar putea deveni deprimată.

- *Nu vei învăța lucruri noi.* Lumea se va schimba cu sau fără tine. Să nu crezi că alegerea ta de a nu te schimba va împiedica pe oricine altcineva să accepte schimbarea. Vei risca să fii lăsat în praf dacă alegi să faci totul la fel pentru tot restul vieții.

- *Viața ta poate să nu se îmbunătățească.* Dacă nu te schimbi, nu-ți poți face viața mai bună. Multe probleme care așteaptă să fie rezolvate vă cer să faceți ceva diferit. Dar dacă nu ești dispus să încerci ceva nou, este posibil ca acele probleme să rămână nerezolvate.

- *Nu te vei provoca să dezvolți obiceiuri mai sănătoase.* Este ușor să dezvolți obiceiuri proaste. Încălcarea obiceiurilor proaste necesită dorința de a încerca ceva nou.

- *Alți oameni te vor depăși.* „Soțul meu nu este același bărbat cu care m-am căsătorit acum treizeci de ani.” Aud asta tot timpul în biroul meu și răspunsul meu este de obicei: „Să sperăm că nu”. Sper ca toată lumea să crească și să se schimbe pe parcursul a treizeci de ani. Dacă nu ești dispus să te provoci și să te perfecționezi, alții se pot plictisi de tine.

- *Cu cât aștepți mai mult, cu atât devine mai greu.* Crezi că este mai ușor să te lași de fumat după prima țigară sau după douăzeci de ani de fumat? Cu

cât păstrezi mai mult timp aceleași obiceiuri, cu atât pot fi mai greu să le rupi. Uneori oamenii amână schimbarea până la momentul potrivit. Ei spun lucruri precum „Voi căuta un nou loc de muncă când lucrurile se vor calma” sau „Îmi voi face griji că slăbesc după sărbători”. Dar, adesea, momentul perfect pentru a face ceva nu apare niciodată. Cu cât schimbarea întârzie mai mult, cu atât este mai greu de făcut.

ACCEPT SCHIMBAREA

Prima dată am aflat despre Mary Deming de la unul dintre prietenii ei apropiați, care nu s-a putut opri să spună destule lucruri bune despre ea. Și când am auzit povestea lui Mary, am început să înțeleg de ce. Dar abia când am vorbit cu ea m-a lovit cu adevărat.

Când Mary avea optsprezece ani, mama ei a fost diagnosticată cu cancer la sân. Trei ani mai târziu, mama ei a murit. După moartea mamei sale, Mary recunoaște că și-a îngropat capul în nisip. Ea spune că a oscilat între a-și face milă de ea însăși – tatăl ei a murit când era adolescentă, așa că a simțit că nu este corect să fie „orfană” la 21 de ani – și a se ocupa cu cât mai multă activitate, astfel încât să nu fie nevoită să facă față realității situației ei.

Dar în 2000, la vârsta de cincizeci de ani – aceeași vârstă pe care o avea tatăl ei când a murit – Mary a început să se gândească la propria ei mortalitate. În același an, în calitate de profesoară de liceu, Mary a fost rugată să însoțească o strângere de fonduri sponsorizată de școală pentru cercetarea cancerului. Însoțirea acelui eveniment i-a oferit Mariei ocazia de a se întâlni cu alți oameni care și-au pierdut cei dragi din cauza cancerului, iar strângerea de fonduri i-a aprins pasiunea de a face diferența. Ea a început să participe la evenimente de strângere de fonduri pentru cercetarea cancerului.

Inițial, ea s-a alăturat „Stafei pentru viață” a Societății Americane de Cancer, ca prima sa plimbare de strângere de fonduri. Apoi, în 2008, ea s-a alăturat plimbării de trei zile de șaizeci de mile sponsorizate de Susan G. Komen, care avea ca scop în mod special strângerea de bani pentru cancerul de sân. Mary a fost întotdeauna o persoană competitivă și când a văzut câți

bani puteau strânge alți oameni, a pus-o în viteză și a strâns de una singură 38.000 de dolari, o mie de dolari pentru fiecare an în care mama ei era plecată.

Dar, în loc să se bată pe spate pentru o treabă bine făcută, Mary merită oamenii din orășelul ei că au ajutat-o să strângă fonduri. Iar eforturile ei de strângere de fonduri au făcut-o să recunoască că strângerea de bani pentru cercetarea cancerului era aproape și dragă inimii vecinilor ei. Ea a început să facă câteva cercetări și a descoperit că statul ei natal, Connecticut, avea a doua cea mai mare rată de cancer de sân din țară. Și asta a stârnit o idee.

Mary a decis să înființeze propria ei agenție nonprofit pentru a strânge bani și a implicat întreaga comunitate. Ea și-a numit organizația Seymour Pink, după orașul ei Seymour, Connecticut. În fiecare octombrie – luna de conștientizare a cancerului de sân – orașul se asigură că toată lumea are ocazia să „vadă mai mult roz". Afacerile decorează cu roz. Pe stâlpii de lumină din întreg orașul sunt agățate bannere roz în onoarea supraviețuitorilor și a celor dragi care și-au pierdut lupta împotriva cancerului de sân. Casele sunt decorate cu panglici și baloane roz.

De-a lungul anilor, Mary a strâns aproape jumătate de milion de dolari pentru cauze legate de cancerul de sân. Organizația ei donează niște bani pentru cercetarea cancerului și oferă, de asemenea, sprijin financiar direct familiilor care sunt afectate de cancer. Nu numai că Mary nu își ia niciun merit – se laudă doar cu cât de minunați sunt membrii comunității ei care participă la strângerile ei de fonduri – dar nu menționează nici triumfurile ei personale. Am aflat despre obstacolele pe care le-a depășit doar pentru că altcineva mi-a spus.

La doar trei ani după eforturile ei de strângere de fonduri, Mary a suferit un accident de mașină grav. O leziune traumatică a creierului a lăsat-o cu probleme semnificative de vorbire și cognitive. Dar nici un accident de mașină grav nu a putut reține pe cineva ca Mary. Ea a mers la terapie logopedică de opt ori pe săptămână și era hotărâtă să se întoarcă la strângerea de bani pentru pacienții cu cancer de sân și pentru cercetare. Într-un moment în care majoritatea oamenilor s-ar fi pensionat, Mary a spus: „Nu ies așa". Ea știa că va fi un drum lung până la recuperare, dar nu credea în renunțare. I-au luat cinci ani, dar până în 2008, s-a întors la slujba ei ca profesor de științe la liceu

și și-a reluat eforturile de strângere de fonduri.

Mary nu și-a propus să schimbe lumea. În schimb, ea s-a concentrat pe ceea ce putea face pentru a face diferența. Dacă începi prin a-ți schimba viața, poți începe să faci o diferență în viața altor oameni. Maica Tereza a spus: „Eu singur nu pot schimba lumea, dar pot arunca o piatră peste ape pentru a crea multe ondulații”. Nici Mary Deming nu și-a propus să schimbe întreaga lume, dar cu siguranță a schimbat multe vieți.

IDENTIFICAȚI PRO ȘI CONT ALE SCHIMBĂRII

Creați o listă cu ceea ce este bun în a rămâne la fel și ce este rău în a rămâne la fel. Apoi, creați o listă despre rezultatele potențiale bune și rele ale unei schimbări. Nu vă luați decizia pur și simplu pe baza numărului mare de argumente pro și contra. În schimb, examinați lista. Citiți-l de câteva ori și gândiți-vă la potențialele consecințe ale schimbării față de a rămâne la fel. Dacă încă vă gândiți la schimbare, acest exercițiu vă poate ajuta să vă apropiați de luarea unei decizii.

Nu este nevoie să te schimbi de dragul schimbării. Mutarea într-o casă nouă, începerea unei noi relații sau schimbarea locului de muncă nu vor crește în mod inerent puterea mentală. În schimb, este important să acordați o atenție deosebită motivelor pentru care doriți să vă schimbați, astfel încât să puteți determina dacă decizia este să faceți ceea ce este mai bine pentru dvs.

Dacă încă ești ambivalent, creează un experiment comportamental. Dacă nu ai de-a face cu o schimbare cu totul sau nimic, încearcă ceva nou timp de o săptămână. După ce ai făcut-o timp de o săptămână, evaluează-ți progresul și motivația. Decideți dacă doriți să continuați cu schimbarea sau nu.

DEZVOLTĂ O CONȘTIENTĂ A EMOȚIILE VOASTRE

Acordați atenție și emoțiilor care vă influențează decizia. Când te gândești să faci o schimbare, cum te simți? De exemplu:

- Ești nervos că schimbarea nu va dura?

- Te simți epuizat la gândul de a face ceva diferit?
- Ești îngrijorat de capacitatea ta de a continua schimbarea?
- Ți-e teamă că lucrurile se pot înrăutăți?
- Ești trist că va trebui să renunți la ceva?
- Te simți incomod chiar și să admiti că există o problemă?

Odată ce îți identifici unele dintre emoțiile, poți decide dacă are sens să acționezi contrar acelor emoții. Richard, de exemplu, a simțit o varietate de emoții. Era nervos să se angajeze la ceva nou.

Se simțea vinovat că poate avea nevoie să renunțe la timpul cu familia pentru a face mișcare și era îngrijorat că nu va reuși să-și gestioneze sănătatea. În ciuda tuturor acestor lucruri, îi era și mai frică de ce s-ar întâmpla cu el dacă nu face o schimbare.

Nu lăsa emoțiile tale să ia decizia finală. Uneori trebuie să fii dispus să te schimbi, chiar și atunci când nu „ai chef”. Echilibrează-ți emoțiile cu gândirea rațională. Dacă ești îngrozit să faci ceva nou și chiar nu va face o mare diferență în viața ta, poți decide că nu merită să treci prin stresul schimbării. Dar, dacă poți identifica rațional cum schimbarea va fi cea mai bună pentru tine pe termen lung, ar putea avea sens să tolerezi disconfortul.

GESTIONAȚI GANDURI NEGATIVE

Căutați gânduri negative nerealist care vă pot influența. Odată ce ai început să faci schimbări, modul în care te gândești la proces poate afecta foarte mult cât de motivat vei fi să continui. Fii atent pentru aceste tipuri de gânduri care te vor tenta să te ferești de schimbare:

- *Acest lucru nu va funcționa niciodată.*
- *Nu mă pot descurca să fac ceva diferit.*

- *Va fi prea greu.*
- *Va fi prea stresant să renunț la lucrurile care îmi plac.*
- *Ceea ce fac acum nu este chiar așa de rău.*
- *Nu are sens să încerc pentru că am încercat așa ceva înainte și nu a ajutat.*
- *Nu mă descurc bine cu schimbarea.*

Doar pentru că crezi că va fi dificil nu înseamnă că nu ar trebui să o faci. Adesea, unele dintre cele mai bune lucruri din viață provin din capacitatea noastră de a depăși o provocare prin muncă grea.

CREAȚI UN PLAN DE SUCCES PENTRU SCHIMBARE

Pregătirea pentru schimbare poate fi cel mai important pas. Creați un plan pentru modul în care veți implementa schimbarea și cum vă veți respecta. Odată ce ai pus la punct un plan, atunci poți implementa schimbarea comportamentală un pas mic la un moment dat.

Inițial, Richard și-a spus că trebuie să slăbească șaptezeci și cinci de kilograme. Cu toate acestea, gândirea la acel număr uriaș l-a copleșit. Pur și simplu nu credea că este posibil. A început fiecare zi cu cele mai bune intenții, dar până seara, a alunecat înapoi la vechile obiceiuri. Abia când a început să se concentreze asupra a ceea ce putea face *astăzi* , a reușit să înceapă să facă schimbări de comportament utile. Prin stabilirea unor obiective mai mici, cum ar fi pierderea de cinci kilograme, a reușit să creeze pași de acțiune pe care i-ar putea face în fiecare zi. A ținut un jurnal de mâncare, și-a împachetat prânzul în loc să ia masa în oraș și a mers la o scurtă plimbare cu familia în zilele în care nu mergea la sală.

Cu excepția cazului în care aveți de-a face cu un tip de schimbare „totul sau nimic”, puteți crea schimbarea în pași trepți. Pregătiți-vă pentru a face schimbarea urmând acești pași:

- *Creați un obiectiv pentru ceea ce doriți să realizați în următoarele treizeci de zile.* Uneori oamenii încearcă să schimbe totul dintr-o dată. Identificați un obiectiv pe care doriți să vă concentrați mai întâi și stabiliți o așteptare realistă pentru ceea ce ați dori să vedeți să se schimbe într-o lună.

- *Stabiliți schimbări concrete de comportament pe care le puteți face pentru a atinge acest obiectiv în fiecare zi.* Identificați cel puțin un pas pe care îl puteți face în fiecare zi pentru a vă apropia

  la scopul tău.

- *Anticipați obstacolele de pe parcurs.* Faceți un plan pentru modul în care veți răspunde provocărilor specifice pe care probabil le veți întâlni. Planificarea din timp vă poate ajuta să rămâneți pe drumul cel bun.

- *Stabiliți responsabilitatea.* Ne descurcăm cel mai bine atunci când stabilim un anumit tip de responsabilitate pentru progresul nostru. Solicitați ajutorul prietenilor și familiei care vă pot oferi sprijin și vă pot informa despre progresul dvs. Fii responsabil față de tine notându-ți progresul zilnic.

- *Monitorizați-vă progresul.* Stabiliți cum vă veți urmări progresul. Păstrarea evidenței eforturilor și realizărilor zilnice vă poate ajuta să rămâneți motivat pentru a menține schimbările.

COMPORTAȚI-VĂ CA PERSOANEA CARE VREI SĂ DEVENI

Dacă scopul tău este să fii mai deschis, comportă-te într-o manieră prietenoasă. Dacă vrei să fii un agent de vânzări de succes, studiază cum se comportă vânzătorii de succes și apoi fă ceea ce fac. Nu trebuie neapărat să aștepți până ai chef sau până când vine momentul potrivit; începe să-ți schimbi comportamentul acum.

Richard dorea să fie mai sănătos, așa că trebuia să se comporte ca o persoană

sănătoasă. Mâncarea unei diete sănătoase și angajarea în mai multă activitate fizică erau două lucruri pe care Richard ar putea începe să le facă pentru a se apropia de obiectivele sale.

Identificați clar tipul de persoană care doriți să fiți. Apoi, fii proactiv în a deveni acea persoană. Așa de des aud: „Mi-aș dori să pot avea mai mulți prieteni”. Nu aștepta să vină prietenii la tine; începe să te comporți ca o persoană prietenoasă acum și poți dezvolta noi prietenii.

Îmbrățișarea SCHIMBĂRII VA VA FĂ MAI POTERNICE

Judecătorul Greg Mathis a fost crescut în proiectele de la Detroit în anii 1960 și 1970. În adolescență, a fost arestat de multe ori și a abandonat școala pentru a se alătura unei bande. La vârsta de șaptesprezece ani, în timp ce era încarcerat într-un centru de detenție pentru minori, mama lui a fost diagnosticată cu cancer de colon. Mathis i s-a oferit o perioadă de încercare timpurie ca urmare a bolii ei și i-a promis mamei sale pe moarte că își va întoarce viața odată pentru totdeauna.

Condițiile sale de probațiune îi cereau să își mențină un loc de muncă și a început să lucreze la McDonald's. A fost acceptat la Universitatea Eastern Michigan și a continuat la facultatea de drept. Din cauza antecedentelor sale penale, nu a reușit să obțină un loc de muncă ca avocat, dar asta nu l-a împiedicat să găsească modalități de a ajuta orașul Detroit. A devenit manager al primăriilor din cartierul Detroit. Cam în aceeași perioadă, el și soția sa au înființat Young Adults Asserting Themselves, o agenție nonprofit care îi ajuta pe tineri să își găsească un loc de muncă. Câțiva ani mai târziu, Mathis a decis să candideze pentru funcția de judecător. Deși adversarii săi au amintit comunității de antecedentele sale penale, oamenii din Detroit credeau că Mathis era un om schimbat. Mathis a fost ales cel mai tânăr judecător din istoria Michiganului după ce l-a învins pe titularul de douăzeci de ani. Judecătorul Mathis a câștigat în curând atenția de la Hollywood și, în 1999, a început o emisiune TV de succes în care soluționează litigiile cu creanțe mici.

Odinioară el însuși criminal, judecătorul Mathis donează acum o mare parte din timpul și energia lui pentru a-i ajuta pe tineri să ia decizii mai bune în viața lor. El face tururi prin țară, oferind expoziții pentru tineret și educație care îi încurajează pe tineri să facă cele mai bune alegeri posibile pentru viitorul lor. A primit mai multe premii și laude pentru capacitatea sa de a inspira tinerii să evite să facă aceleași greșeli pe care le-a făcut în viața lui.

Uneori, schimbarea are ca rezultat o transformare completă care ți-ar putea schimba întregul curs al vieții. Adesea, atunci când oamenii se angajează să creeze schimbări într-un domeniu al vieții lor, cum ar fi să-și plătească datoria, înainte de a-și da seama, ei pierd și în greutate și căsniciile lor se îmbunătățesc. Schimbarea pozitivă duce la o motivație crescută, iar motivația crescută duce la o schimbare mai pozitivă. Îmbrățișarea schimbării este o stradă cu două sensuri.

DEPANAREA ȘI COMUNE CAPCANELE

Din păcate, viața ta se va schimba indiferent dacă vrei sau nu. Schimbarea creată de pierderea locului de muncă, moartea unei persoane dragi, mutarea unui prieten sau mutarea copiilor fac parte din viață. Când exersați adaptarea la micile schimbări, veți fi mai bine pregătit să faceți față schimbărilor mari inevitabile care vă ies în cale.

Acordați atenție modului în care gestionați schimbarea. Atenție la semnele de avertizare că ați putea evita schimbările importante care ar putea în cele din urmă să vă îmbunătățească viața. Deși schimbarea se poate simți inconfortabilă, nu îți vei putea crește puterea mentală decât dacă ești dispus să crești și să te perfecționezi.

CE ESTE util

Evaluați-vă disponibilitatea de a schimba cu o minte deschisă

Stabilirea unui interval de timp realist pentru stabilirea și atingerea obiectivelor tale

Echilibrați-vă emoțiile și gândurile raționale pentru a vă ajuta să luați o decizie dacă să faceți ceva diferit

Dorința de a anticipa potențialele obstacole care ar putea interfera cu progresul tău

Trecerea în revistă a potențialelor avantaje și dezavantaje ale efectuării unei schimbări, precum și avantajele și dezavantajele de a rămâne la fel

Concentrarea pe o mică schimbare la un moment dat, cu pași clari de acțiune

Să te angajezi să te comporți ca persoana care vrei să devii

CE NU ESTE util

Ignorarea sau evitarea chiar și gândul la schimbare

Amânați să faceți ceva diferit până când atingeți anumite repere sau până când au trecut anumite intervale de timp

Permiteți-vă emoțiilor să dicteze dacă doriți să vă schimbați fără să luați în considerare aspectele logice ale a face ceva diferit

Caută scuze de ce nu poți face nimic diferit

Concentrându-vă doar pe aspectele negative ale schimbării, fără a lua în considerare cele pozitive

Convingându-te să nu te deranjezi să încerci să te schimbi pentru că nu crezi că poți face asta

Așteptați până când aveți chef să creați schimbare

CAPITOLUL 4

NU SE CONCENTAZĂ PE LUCRURILE EI NU POATE CONTROLA

Este posibil să nu controlezi toate evenimentele care ți se întâmplă, dar poți decide să nu fii redus de ele.
—MAYA ANGELOU

*James a intrat în cabinetul meu de terapie pentru că era supărat de lupta lui continuă pentru custodie. James se luptase cu fosta lui soție, Carmen, pentru custodia fiicei lor de șapte ani de peste trei ani. Judecătorul îi acordase custodie primară lui Carmen, permițându-*i lui James vizitarea miercuri seara *și în weekend. James a fost revoltat de decizia judecătorului, deoarece era sigur că era cel mai bun părinte. James era convins că Carmen a vrut să-l prindă și să-i distrugă relația cu fiica lui. Recent o informase pe Carmen că plănuiește o excursie de observare a balenelor pentru fiica lui. Când călătoria s-a apropiat, totuși, fiica lui l-a informat că mama ei a luat-*o la observarea *balenelor cu o săptămână înainte. James era înfuriat. Avea impresia că Carmen încerca mereu să-l supere sau să câștige favoarea fiicei lor* organizându-*i cele mai mari petreceri de naștere, cumpărându-*i cele mai *scumpe cadouri de Crăciun și ducând-o în cele mai fastuoase vacanțe. James*

nu-și putea permite să țină pasul financiar cu fosta lui soție și nici nu dorea să concureze cu lipsa ei de disciplină. Carmen i-a permis fiicei lor să stea până târziu, să se joace singură afară și să mănânce atâta mâncare nedorită cât își dorea. A încercat de multe ori să vorbească cu Carmen despre preocupările lui, dar ea a spus clar că nu este interesată de părerea lui. James era destul de sigur că Carmen voia doar ca el să arate ca tipul rău în ochii fiicei lor.

De asemenea, nu i-a plăcut faptul că fosta lui soție se întâlnea din nou pentru că își făcea griji cu privire la tipul de bărbați la care va fi expusă fiica lor. I-a spus chiar lui Carmen că și-a văzut odată iubitul cu o altă femeie, în speranța că se vor despărți. Planul lui s-a inversat când ea a amenințat că va primi un ordin de restricție împotriva lui dacă nu o lasă în pace.

James a venit inițial la terapie nu pentru că dorea ajutor pentru a-și face față emoțiilor, ci pentru că căuta un aliat legal. A vrut să scriu o scrisoare către instanță în care să prezinte motivele pentru care ar trebui să aibă custodia completă a fiicei sale. Când i-am explicat că nu pot face asta, el a spus inițial că nu crede că terapia ar putea fi de ajutor. Dar, în loc să plece, a continuat să vorbească.

Când l-am întrebat cât de eficiente au fost încercările lui anterioare de a se răzgândi judecătorul, el a recunoscut că judecătorul a fost destul de clar că ordinul de custodie va rămâne în vigoare, indiferent dacă i-a plăcut sau nu. De asemenea, a recunoscut că nu a reușit să o convingă pe Carmen să facă vreo schimbare, în ciuda eforturilor sale intense. Până la sfârșitul sesiunii, James a fost de fapt de acord să vină la o altă întâlnire.

La următoarea sa întâlnire, am discutat despre modul în care încercările lui de a controla situația au afectat-o negativ pe fiica lui. El a recunoscut modul în care furia lui față de fosta lui soție a interferat cu relația lui cu fetița lui. Am discutat despre câteva strategii care l-ar putea ajuta să-și reorienteze unele dintre eforturile spre îmbunătățirea relației cu fiica lui.

Când James s-a întors pentru a treia și ultima sa sesiune, știam că a înțeles când a spus: „Ar fi trebuit să mă concentrez să mă distrez cu fiica mea când mergeam la observarea balenelor, în loc să petrec întreaga călătorie trimițând mesaje supărate mamei ei despre cum nu i-am apreciat încercările ei de a mă

umbri". De asemenea, el a recunoscut că, deși nu era de acord cu unele dintre regulile lui Carmen, tragerea ei înapoi în instanță în mod repetat nu era de natură să ajute la rezolvarea situației. În schimb, ar pierde doar mai mulți bani pe care i-ar putea cheltui pe fiica lor. El a decis că ar trebui să-și concentreze energia pentru a fi cel mai bun model pe care ar putea fi pentru fiica lor, astfel încât să poată fi o influență pozitivă în viața ei.

PĂSTRÂND TOTUL SUB CONTROL

Se simte atât de sigur să ai totul sub control, dar să te gândești că avem puterea de a trage mereu sforile poate deveni problematic. Răspundeți pozitiv la oricare dintre aceste puncte de mai jos?

„i Petreci mult timp și energie încercând să previi ceva rău să se întâmple.

„i Investești energie în a-ți dori ca alți oameni să se schimbe.

"i Când te confrunți cu o situație dificilă, crezi că poți rezolva totul de unul singur.

„i Credeți că rezultatul oricărei situații se bazează în întregime pe cât de mult efort alegeți să depuneți.

"i Presupuneți că norocul nu are nimic de-a face cu succesul, în schimb, depinde complet de dvs. să vă determinați viitorul.

„i Alți oameni te acuză uneori că ești un „obstructiv al controlului".

"i Te chinui să delegi sarcini altor oameni pentru că nu crezi că vor face treaba corect.

"i Chiar și atunci când recunoști că nu ești capabil să controlezi complet o situație, te chinui să o renunți.

”i Dacă eşuezi la ceva, crezi că ești singurul responsabil.

”i Nu te simți confortabil să ceri ajutor.

”i Crezi că oamenii care nu își ating obiectivele sunt complet responsabili pentru situația lor.

”i Te lupți cu munca în echipă pentru că te îndoiești de abilitățile altor oameni din echipă.

”i Ai dificultăți în a stabili relații semnificative pentru că nu ai încredere în oameni.

Ești vinovat de vreunul din exemplele de mai sus? Nu putem face ca toate circumstanțele și toți oamenii din viața noastră să se potrivească în felul în care credem *că ar trebui* să fie lucrurile. Când înveți să renunți la detaliile pe care nu le poți controla, cantitatea de timp și energie pe care o vei putea dedica lucrurilor pe care le poți controla îți va oferi capacitatea de a realiza fapte incredibile.

DE CE ÎNCERCĂM SĂ CONTROLĂM TOTUL

James s-a simțit foarte vinovat de divorț. Încercase să-și facă căsnicia să funcționeze cu Carmen, pentru că dorea ca fiica lor să crească într-un cămin stabil. Când relația lor s-a încheiat, el nu a vrut ca fiica lor să sufere.

În mod clar, James era un tată iubitor care își făcea griji pentru bunăstarea fiicei sale. A fost înfricoșător pentru el să recunoască cât de puțin control avea asupra a ceea ce sa întâmplat cu fiica lui când era cu mama ei. Pentru a-și reduce anxietatea, a încercat să controleze cât de mult a putut situația. Se gândea că dacă ar fi capabil să controleze totul – de la cine se întâlnea fosta lui soție până la tipul de reguli pe care le avea în casa ei – s-ar simți mai bine.

Încercarea de a controla totul începe de obicei ca o modalitate de a gestiona

anxietatea. Dacă știi că ai totul sub control, de ce să-ți faci griji? În loc să vă concentrați pe gestionarea anxietății, încercați să vă controlați mediul.

Dorința de a repara totul poate proveni și dintr-un fel de complex de supereroi. Ne păstrăm credința greșită că, dacă încercăm suficient, totul va deveni așa cum ne dorim. În loc să delegem o sarcină unui coleg sau să avem încredere într-un soț pentru a face o comisie, adesea alegem să o facem noi înșine pentru a ne asigura că va fi „realizată corect", deoarece nu avem încredere în capacitățile altora.

LOCUS DE CONTROL

A decide ce este în controlul tău și ce nu depinde în mare măsură de sistemul tău de credințe. Domeniul psihologiei se referă la aceasta ca fiind locul tău de control. Oamenii cu un loc de control extern cred că viața lor depinde în mare măsură de soartă, noroc sau destin. Ei sunt mai predispuși să creadă „Orice ar fi menit să fie va fi".

Oamenii cu un loc de control intern cred că au control complet asupra viitorului lor. Ei își asumă întreaga responsabilitate pentru succesele și eșecurile lor în viață. Ei cred că au capacitatea de a controla totul, de la viitorul lor financiar până la sănătatea lor.

Locul dumneavoastră de control va determina modul în care vă vedeți circumstanțele. Imaginați-vă o persoană care participă la un interviu de angajare. El are calificările, educația și experiența pe care compania le caută. Dar la câteva zile după interviu, primește un telefon prin care îi spune că nu a primit postul. Dacă are un loc de control extern, se va gândi, *probabil că au avut niște oameni supracalificați să aplice pentru postul. Oricum, nu a fost jobul potrivit pentru mine*. Dacă are un loc de control intern, este mai probabil să creadă că *nu am făcut o treabă bună impresionându-i. Știam că ar fi trebuit să-mi refăc CV-ul. De asemenea, trebuie să-mi perfecționez abilitățile de interviu.*

Mai mulți factori influențează locul de control. Experiențele tale din copilărie joacă cu siguranță un rol. Dacă ai crescut într-o familie în care munca grea a fost apreciată, s-ar putea să înclini mai mult către un loc de control intern, pentru că vei crede că munca grea poate da roade. Dacă totuși, ai crescut cu părinți care ți-au introdus lucruri precum „Votul tău nu contează în această lume” sau „Indiferent ce faci, lumea te va ține mereu jos”, este posibil să fi dezvoltat un loc de control extern.

Experiențele tale de-a lungul vieții îți pot influența și locul de control. Dacă obții succes atunci când încerci din greu, vei vedea că ai mult control asupra rezultatului. Dar dacă simți că, indiferent de ceea ce faci, lucrurile pur și simplu nu ies bine, s-ar putea să începi să simți că ai mai puțin control.

Un loc de control intern a fost adesea idealizat ca „cel mai bun” mod de a fi. Idei precum „Poți face orice dacă îți pui mintea la asta” au fost apreciate în multe culturi. De fapt, oamenii cu un mare simț al controlului sunt adesea directori generali grozavi, deoarece cred în capacitatea lor de a face diferența. Medicilor le place să aibă pacienți cu un loc de control intern puternic, deoarece fac tot posibilul pentru a trata și a preveni bolile. Dar există și dezavantaje potențiale în a crede că poți controla *totul*.

PROBLEMA CU RIPIDEREA ENERGIEI PE LUCRURI PE CARE NU LE POȚI CONTROLA

James a pierdut mult timp, energie și bani încercând să-și schimbe situația de custodie, chiar dacă aparițiile sale repetate în tribunal nu au influențat decizia judecătorului. Deși inițial a crezut că a depune mai mult efort pentru a controla situația i-ar reduce stresul, pe termen lung, stresul i-a crescut de fiecare dată când a eșuat în încercările de a obține mai mult control. Încercările lui de a câștiga controlul au avut, de asemenea, un impact negativ asupra relației sale cu fiica sa. În loc să se bucure de timpul pe care îl au împreună și să se concentreze pe cultivarea relației lor, el i-a adresat întrebări pentru a afla mai multe despre ce se întâmplă la casa mamei ei. Există mai multe probleme asociate cu încercarea de a controla totul:

- *Încercarea de a menține controlul complet duce la creșterea anxietății.* Eforturile de a-ți gestiona anxietatea încercând să controlezi totul în mediul tău se vor contracara. Cu cât încercările tale de a controla situația sunt mai nereușite, cu atât vei deveni mai anxios. Poate duce la sentimente de inadecvare, deoarece vedeți că nu sunteți capabil să controlați pe deplin rezultatul.

- *Încercarea de a controla totul pierde timp și energie.* Îți faci griji pentru lucruri în afara controlului tău irosește energie mentală. Să-ți dorești ca circumstanțele să fie diferite, să încerci să-i convingi pe oameni că trebuie să facă totul în felul tău și să încerci să previi ceva rău să se întâmple vreodată este epuizant. Îți ia energie din rezolvarea activă a problemelor și problemele asupra cărora deții control.

- *A fi un ciudat de control dăunează relațiilor.* Le spune oamenilor ce ar trebui să facă sau cum să facă lucrurile corect nu va atrage mulți prieteni.

  De fapt, mulți dintre cei care au probleme de control se luptă să se apropie de oameni pentru că nu au încredere în ceilalți cu niciun fel de responsabilitate.

- *Îi vei judeca aspru pe alții.* Dacă îți atribui tot succesul în viață abilităților tale, vei critica oamenii care nu au obținut același lucru. De fapt, oamenii cu un loc de control intern ridicat tind să sufere de singurătate, deoarece se simt iritabili că alți oameni nu țin pasul cu standardele lor.

- *Te vei învinovăți inutil pe tine însuți pentru tot.* Nu poți împiedica să se întâmple lucruri rele tot timpul. Dar, dacă crezi că totul este sub controlul tău, vei crede că ești direct responsabil de fiecare dată când viața nu merge conform planului tău.

DEZVOLTĂ UN SENS ECHILIBRAT AL CONTROLULUI

James nu a putut merge înainte până când a acceptat că nu avea control complet asupra situației de custodie. Odată ce a fost capabil să recunoască acest lucru, s-a putut concentra asupra lucrurilor asupra cărora avea control, cum ar fi îmbunătățirea relației sale cu fiica lui. De asemenea, a vrut să se concentreze pe stabilirea unei relații cel puțin civile cu fosta lui soție, dar pentru a face asta, trebuia să-și amintească în continuare că nu poate controla ce se întâmplă în casa ei. În mod clar, dacă ar fi recunoscut vreun semn că fiica lui a fost grav rănită, ar putea acționa, dar să mănânce înghețată și să stea până până târziu nu se ridica la nivelul de pericol care ar face ca un judecător să-i dea custodia.

Cei care ating echilibrul corect de control recunosc modul în care comportamentele lor le pot afecta șansele de succes, dar identifică și modul în care factorii externi, cum ar fi a fi la locul potrivit la momentul potrivit, pot juca un rol. Cercetătorii au descoperit că acești oameni au un bi-locus de control, spre deosebire de un loc complet de control intern sau extern. Pentru a atinge acest echilibru în propria ta viață, fii dispus să-ți examinezi convingerile despre ceea ce poți controla cu adevărat și ce nu poți. Observați momentele în care ați dedicat prea multă energie oamenilor și circumstanțelor pe care pur și simplu nu le-ați putea schimba. Amintește-ți că există multe lucruri pe care nu le poți controla:

- Poți găzdui o petrecere bună, dar nu poți controla dacă oamenii se distrează.
- Îți poți oferi copilului tău instrumente pentru a avea succes, dar nu-l poți face pe copilul tău să fie un elev bun.
- Poți face tot ce poți la locul tău de muncă, dar nu-ți poți forța șeful să-ți recunoască munca.
- Puteți vinde un produs grozav, dar nu puteți dicta cine îl cumpără.
- S-ar putea să fii cea mai inteligentă persoană din cameră, dar nu poți controla dacă oamenii aleg să-ți urmeze sfaturile.
- Puteți să cicăliți, să cerșiți și să faceți amenințări, dar nu vă puteți forța

soțul/soția să se comporte diferit.

- Poți avea cea mai pozitivă atitudine din lume, dar nu poate face să dispară un diagnostic terminal.
- Poți controla cât de mult ai grijă de tine, dar nu poți preveni întotdeauna îmbolnăvirea.
- Poți controla ceea ce faci, dar nu-ți poți controla concurentul.

IDENTIFICAȚI-VĂ TEMERILE

În 2005, Heather Von St. James a fost diagnosticată cu mezoteliom când fiica ei avea doar trei luni. De mică, purtase jacheta de construcție a tatălui ei pentru distracție. Jacheta lui fusese, cel mai probabil, expusă la azbest, care a fost legat de mezoteliom și ar putea explica de ce la doar treizeci și șase de ani, Heather avea ceea ce este cunoscut sub numele de „boala bătrânului".

Medicii i-au dat inițial lui Heather cincisprezece luni de trăit. Cu radiații și chimioterapie, au spus că ar putea trăi până la cinci ani. Ea a fost, totuși, un candidat principal pentru îndepărtarea plămânilor și, deși operația a fost riscantă, a fost cea mai bună șansă a ei de supraviețuire.

Heather a ales să se supună unei intervenții chirurgicale extinse care ar elimina plămânul afectat și căptușeala din jurul plămânului ei, precum și să înlocuiască jumătate din diafragmă și mucoasa inimii cu Gore-Tex chirurgical. Ea a rămas internată timp de o lună după operație. Când a fost externată din spital, a plecat să stea la părinții ei câteva luni pentru ca aceștia să o poată ajuta să aibă grijă de copilul ei în timp ce soțul ei se întorcea la muncă. Când Heather s-a întors acasă trei luni mai târziu, a suferit radiații și chimioterapie. I-a luat aproape un an să înceapă să se simtă din nou mai bine, dar până în prezent, ea rămâne fără cancer. Deși devine mai ușor cu efort fizic, acum că are un singur plămân, consideră că este un preț relativ mic de plătit.

Pentru a comemora aniversarea zilei în care i-a fost îndepărtat plămânul, Heather sărbătorește acum „Ziua părăsirii plămânilor" pe 2 februarie în fiecare an. În fiecare an, în „Ziua părăsirii plămânilor", Heather își recunoaște temerile

cu privire la lucrurile asupra cărora nu deține control, cum ar fi posibilitatea revenirii cancerului. Ea folosește un marker pentru a scrie acele frici pe o farfurie și apoi ea renunță simbolic la acele frici, zdrobind farfuria într-un foc. În doar câțiva ani, sărbătoarea a crescut. Astăzi participă peste optzeci de prieteni și familie. Oaspeții se alătură notându-și propriile frici și zdrobindu-și farfuriile în foc. L-au transformat chiar într-o strângere de fonduri pentru cercetarea mezoteliomului.

„Racul te lasă să te simți atât de scăpat de sub control”, recunoaște Heather. Deși în prezent nu are cancer, ea recunoaște că continuă să se teamă că fiica ei ar putea fi nevoită să crească fără mamă. Dar alege să-și înfrunte temerile frontal, notând ceea ce o sperie cel mai mult și recunoscând că acele lucruri nu sunt în controlul ei. Apoi alege să-și concentreze eforturile pe ceea ce deține controlul, cum ar fi să trăiască fiecare zi la maximum.

Heather lucrează acum ca un avocat al pacientului pentru mezoteliom. Ea vorbește cu pacienți nou diagnosticați și îi ajută să facă față temerilor lor legate de cancer. Ea este, de asemenea, un vorbitor principal care își transmite mesajul de speranță și vindecare.

Când observi că încerci să controlezi ceva ce nu poți, întreabă-te: *De ce îmi este atât de frică?* Îți faci griji că altcineva va face o alegere proastă? Vă faceți griji că ceva va merge groaznic de rău? Ești îngrozit că nu vei avea succes? Recunoașterea temerilor tale și dezvoltarea unei înțelegeri a acestora te va ajuta să începi să recunoști ce este în controlul tău și ce nu.

CONCENTRAȚI-VĂ PE CE POȚI CONTROLA

Odată ce ți-ai identificat temerile, identifică ceea ce poți controla, ținând cont că uneori singurul lucru pe care îl poți controla este comportamentul și atitudinea ta.

Nu poți controla ce se întâmplă cu bagajul tău odată ce l-ai înmânat unui angajat al companiei aeriene la aeroport. Dar ceea ce poți controla este ceea ce împachetezi în geanta de mână. Dacă ai cu tine cele mai importante bunuri și o îmbrăcăminte suplimentară, nu se va simți ca o astfel de urgență dacă bagajul tău nu ajunge la timp la destinație. Concentrându-te pe ceea ce poți controla,

este mult mai ușor să renunți la îngrijorarea cu privire la ceea ce nu poți.

Când observi că ai multă anxietate în legătură cu o situație, fă tot ce poți pentru a-ți gestiona reacția și a influența rezultatul. Dar recunoașteți că nu puteți controla alți oameni și că nu puteți avea niciodată control complet asupra rezultatului final.

INFLUENTAȚI OAMENII FĂRĂ A ÎNCERCA SĂ-I CONTROLEAZĂ

Jenny avea douăzeci de ani când a ales să renunțe la facultate. După ce a petrecut câțiva ani lucrând pentru a obține o diplomă în educație, ea a decis că nu vrea să fie profesoară de matematică. Spre groaza mamei ei, ea a vrut să urmeze în schimb artă.

În fiecare zi, mama lui Jenny o suna pentru a-i spune lui Jenny că își distruge viața. Ea a spus clar că nu va sprijini niciodată alegerea lui Jenny de a abandona școala. Ea chiar a amenințat că va întrerupe contactul cu Jenny dacă nu alege să ia „calea cea bună”.

Jenny s-a săturat repede de criticile zilnice ale mamei sale cu privire la alegerile ei. Ea i-a spus mamei ei de mai multe ori că nu se va întoarce la facultate și că insultele și amenințările ei nu o vor răzgândi. Dar mama ei a persistat pentru că își făcea griji despre ce tip de viitor va avea Jenny ca artistă.

În cele din urmă, Jenny a încetat să mai răspundă la telefon. Și ea a încetat să meargă la cină acasă la mama ei. La urma urmei, nu a fost plăcut să o aud pe mama ei dându-i prelegeri despre modul în care cei care abandonează facultatea și artiștii aspiranți nu ajung niciodată în lumea reală. Chiar dacă Jenny era adultă, mama ei a vrut să controleze ceea ce făcea. A fost dureros pentru ea să stea pe margine și să o privească pe Jenny făcând alegeri pe care o simțea iresponsabilă. Și-a imaginat că fiica ei va fi mereu ruptă, nefericită și se va lupta doar pentru a supraviețui. Mama lui Jenny a crezut în mod eronat că poate controla ceea ce a făcut Jenny cu viața ei. Din păcate, încercările ei de a o controla pe Jenny le-au ruinat relația fără a o motiva pe Jenny să facă ceva diferit.

Este greu să stai pe loc și să-i vezi pe ceilalți se implică într-un

comportament pe care nu-l aprobăm, mai ales dacă acel comportament este ceva pe care îl considerăm autodistructiv . Dar a face cereri, cicălit și cerșit nu va da rezultatele pe care le doriți. Iată strategii pentru a-i influența pe alții fără a încerca să-i forțezi să se schimbe:

- *Mai întâi ascultă, apoi vorbește.* Alți oameni sunt adesea mai puțin defensivi atunci când simt că ți-ai făcut timp să auzi ce au de spus.

- *Împărtășiți-vă părerea și preocupările, dar împărtășiți-le o singură dată.* Repetarea neliniștii tale din nou și din nou nu va face cuvintele tale mai eficiente. De fapt, se poate întoarce înapoi.

- *Schimbați-vă comportamentul.* Dacă o soție nu vrea ca soțul ei să bea, golirea cutiilor de bere la canalizare nu îl va motiva să nu mai bea. Dar poate alege să petreacă timp cu el când este treaz și să nu fie în preajma lui când bea. Dacă îi place să petreacă timp cu ea, poate alege să rămână treaz mai des.

- *Subliniază ceea ce este pozitiv.* Dacă cineva depune un efort real pentru a crea o schimbare, fie că este vorba de a renunța la fumat sau de a începe să facă exerciții fizice, oferă o laudă sinceră. Doar nu exagera și nu spune ceva de genul: „Vezi, ți-am spus că te-ai simți mai bine dacă renunți să mănânci toată mâncarea aia nedorită”. Complimentele pe jos sau un „ți-am spus așa” nu îi motivează pe oameni să se schimbe.

PRACTICA ACCEPTAREA

Imaginați-vă un bărbat blocat într-un ambuteiaj. Traficul nu s-a mișcat niciun centimetru de douăzeci de minute și întârzie la o întâlnire. Începe să țipe, să înjure și să bată cu pumnii în volan. Își dorește atât de mult să aibă controlul, încât pur și simplu nu poate tolera faptul că va întârzia. *Oamenii ăștia ar trebui să-mi iasă din cale,* crede el. *E ridicol că este atât de mult trafic în mijlocul după-amiezii.*

Comparați persoana respectivă cu cineva din mașină de lângă el care pornește radioul și alege să cânte câteva dintre melodiile sale preferate în timp

ce așteaptă. El își dă seama că *voi ajunge acolo când voi putea.* Își folosește timpul și energia cu înțelepciune pentru că știe că nu are control asupra momentului în care traficul va începe din nou în mișcare. În schimb, își spune, *sunt milioane de mașini pe drum în fiecare zi. Uneori se vor produce blocajele în trafic.*

Oricare dintre acești oameni ar putea alege să facă ceva diferit în viitor pentru a evita traficul. Aceștia ar putea pleca mai devreme, să ia o altă rută, să folosească transportul public, să verifice din timp raportul de trafic sau chiar să înceapă o mișcare pentru a încerca să schimbe sistemele rutiere. Dar, deocamdată, au de ales să accepte că sunt blocați într-un ambuteiaj sau să se concentreze pe faptul că simt că se face o nedreptate.

Chiar dacă s-ar putea să nu vă placă situația în care vă aflați, puteți alege să o acceptați. Poți accepta că șeful tău este răutăcios, că mama ta nu te aprobă sau că copiii tăi nu se străduiesc să aibă rezultate mari. Asta nu înseamnă că nu poți lucra pentru a-i influența schimbându-ți comportamentul, dar înseamnă că poți înceta să încerci să-i forțezi să fie diferiți.

A RENUNCIA LA CONTROL VA FACE TU MAI PUTERNIC

La vârsta de optsprezece ani, Terry Fox a fost diagnosticat cu osteosarcom. Medicii i-au amputat piciorul, dar l-au avertizat că rata lui de supraviețuire a fost de doar 50 la sută. Ei au precizat, de asemenea, că au fost făcute progrese majore în tratamentul cancerului în ultimii ani. Cu doar doi ani în urmă, rata de supraviețuire pentru acest tip de cancer era de doar 15 la sută.

În trei săptămâni de la operație, Fox mergea cu ajutorul unei proteze. Medicii lui au remarcat că atitudinea lui pozitivă a avut, cel mai probabil, ceva de-a face cu recuperarea sa rapidă. A urmat șaisprezece luni de chimioterapie și, în acea perioadă, a întâlnit mulți alți pacienți care mureau de cancer. Până la sfârşitul tratamentului său, el a decis să răspândească vestea despre nevoia de mai multe fonduri pentru cercetarea cancerului.

În noaptea dinainte de a fi amputat piciorul, citise o poveste despre un bărbat

care alergase la maratonul din New York City cu o proteză de picior. Articolul l-a inspirat să înceapă să alerge de îndată ce a fost capabil fizic. A alergat primul său maraton în Columbia Britanică și, deși a terminat pe ultimul loc, a fost întâmpinat cu mult sprijin la linia de sosire.

După terminarea maratonului, Fox a pus la cale un plan de strângere de fonduri. El a decis să alerge prin Canada completând un maraton în fiecare zi. Inițial, a sperat să câștige un milion de dolari pentru caritate, dar în curând și-a pus obiectivul și mai sus. El a vrut să strângă un dolar pentru fiecare persoană din Canada - un total mare de 24 de milioane de dolari.

În aprilie 1980, și-a propus să alerge peste douăzeci și șase de mile pe zi. Pe măsură ce vestea despre călătoria sa a început să se răspândească, sprijinul lui a crescut. Comunitățile au început să organizeze mari recepții pentru a comemora sosirea lui în orașul lor. I s-a cerut să țină discursuri, iar suma de bani strânsă a crescut.

Fox a alergat timp de 143 de zile la rând. Însă alergarea sa s-a încheiat într-o zi când nu și-a mai putut ține respirația și a început să aibă dureri în piept. A fost dus la spital, iar medicii au confirmat că cancerul i-a revenit și s-a răspândit în plămâni. După ce a alergat peste trei mii de mile, a fost forțat să se oprească.

Călătoria lui a strâns peste 1,7 milioane de dolari până a fost spitalizat. Dar pe măsură ce a circulat vestea spitalizării sale, a câștigat și mai mult sprijin. Un telethon de cinci ore a strâns 10,5 milioane de dolari. Donațiile au continuat și până în primăvara următoare, Fox a strâns peste 23 de milioane de dolari. Deși a încercat o varietate de tratamente, cancerul său a continuat să se răspândească, iar în iunie 1981, Fox a murit din cauza complicațiilor cancerului său.

Fox a înțeles că nu poate controla fiecare aspect al sănătății sale. Nu a putut împiedica oamenii să facă cancer. Nici măcar nu a putut controla răspândirea bolii în propriul său corp. În loc să se concentreze asupra acestor lucruri, a ales să-și pună energia în lucrurile pe care le putea controla.

În scrisoarea sa prin care solicita sprijin înainte de alergare, Fox a spus clar că nu credea că alergarea lui va vindeca cancerul, dar știa că va face o diferență. „Lucrul de alergare pe care îl pot face, chiar dacă trebuie să mă târăsc până la

ultima milă”, a spus el.

Alegerea lui de a face ceva ce părea de neimaginat i-a oferit un scop care continuă și astăzi. În fiecare an, țări din întreaga lume participă la cursa Terry Fox. Peste 650 de milioane de dolari au fost strânși în onoarea lui.

Când încetezi să mai încerci să controlezi fiecare aspect al vieții tale, vei avea mai mult timp și energie de dedicat lucrurilor pe care le poți controla. Iată câteva dintre beneficiile pe care le veți experimenta:

- **Fericire crescută —** Nivelul maxim de fericire este atins atunci când oamenii au un loc de control echilibrat. Conceput ca o „așteptare bi-locală”, oamenii care înțeleg că pot face o mulțime de pași pentru a-și controla viața, recunoscând, de asemenea, limitările abilităților lor, sunt mai fericiți decât oamenii care cred că pot controla totul.

- **Relații mai bune —** Când renunți la nevoia de control, probabil vei experimenta relații mai bune. Vei avea mai puține probleme de încredere și vei primi mai mulți oameni în viața ta. S-ar putea să fii mai dispus să ceri ajutor și este posibil ca alți oameni să te considere mai puțin critic. Cercetările indică faptul că oamenii care nu mai încearcă să controleze totul experimentează un sentiment crescut de apartenență și comunitate.

- **Mai puțin stres—** Când încetați să mai purtați greutatea lumii, vă veți simți mai puțin stresat. Este posibil să experimentați mai multă anxietate pe termen scurt pe măsură ce renunțați la control, dar pe termen lung, veți avea mult mai puțin stres și anxietate.

- **Noi oportunități —** Când aveți o nevoie puternică de a controla lucrurile, veți fi mai puțin probabil să invitați schimbarea în viața voastră, deoarece nu există garanții pentru un rezultat pozitiv. Când alegi să renunți la nevoia de a controla totul, vei avea o încredere sporită în capacitatea ta de a gestiona noile oportunități.

- **Mai mult succes –** Deși majoritatea oamenilor care doresc să controleze totul au o dorință profundă de a avea succes, a avea un loc de control

intern poate interfera de fapt cu șansele tale de succes. Cercetările arată că este posibil să devii atât de concentrat pe a te asigura că vei avea succes, încât ai putea trece cu vederea oportunitățile care te-ar putea ajuta să avansezi. Când renunți la dorința de a controla totul, vei fi mai dispus să te uiți în jur și s-ar putea să recunoști norocul care îți iese în cale chiar dacă nu are legătură directă cu comportamentul tău.

DEPANAREA ȘI CAPCANELE COMUNE

Când te concentrezi asupra a ceea ce este în neregulă cu lumea, fără să te uiți la cum îți poți controla atitudinea și comportamentul, te vei trezi blocat. În loc să irosești energie încercând să previi o furtună, concentrează-te asupra modului în care te poți pregăti pentru ea.

CE ESTE util

Delegarea sarcinilor și responsabilităților altor persoane

Cere ajutor atunci când ai nevoie

Concentrându-te pe rezolvarea problemelor care sunt în controlul tău

Păstrarea accentului pe influențarea altora, mai degrabă decât pe controlul lor

Gândind gânduri echilibrate despre ceea ce este în controlul tău și ce nu

Nu te baza pe tine pentru întregul rezultat

CE NU ESTE util

Insist să faci totul pentru că nimeni altcineva nu poate face bine

Aleg să faci totul pe cont propriu pentru că crezi că ar trebui să poți realiza lucrurile fără ajutor

Petreceți timp încercând să vă dați seama cum să schimbați lucruri care sunt probabil dincolo de controlul dvs. direct

Încercarea de a-i forța pe alții să facă ceea ce crezi tu că ar trebui să facă, indiferent de cum se simt

Gândește-te doar la ce poți face pentru ca lucrurile să iasă așa cum îți dorești

Asumarea completă a responsabilității pentru rezultatul final fără a recunoaște alți factori care influențează rezultatul

CAPITOLUL 5

EI NU Îşi FACE SĂ FAC PLUCUŢI TUTUROR

Îți pasă de ceea ce cred alții și vei fi mereu
prizonierul lor.
— LAO TZU

Megan a intrat în cabinetul meu de terapie în căutarea ajutorului pentru că se simțea stresată și copleșită. Ea a spus că nu sunt suficiente ore în zi pentru a realiza tot ce trebuie să facă.

La vârsta de treizeci și cinci de ani, era căsătorită și avea doi copii mici. Ea a lucrat cu jumătate de normă, a predat școala duminicală și a fost liderul trupei Girl Scout. S-*a străduit să fie o soție și o mamă bună, dar a simțit că nu făcea o treabă suficient de bună. Era adesea iritabilă și morocănosă față de familia ei și nu știa sigur de ce.*

Cu cât Megan vorbea mai mult, cu atât era mai clar că era o femeie care nu putea spune nu. Membrii bisericii o sunau frecvent sâmbăta seara, cerându-i *să coacă brioșe pentru slujba de duminică dimineața. Părinții trupei ei de Cercetași se bazau uneori pe* ea pentru a-și *conduce copiii acasă dacă*

erau blocați la serviciu.

De asemenea, Megan făcea frecvent dădață pentru copiii surorii ei, astfel încât sora ei să nu fie nevoită să cheltuiască bani pentru o îngrijitoare. Ea avea, de asemenea, un verișor care căuta favoruri și părea să aibă întotdeauna un fel de problemă de ultimă oră, de la lipsă de bani la nevoie de ajutor pentru un proiect de îmbunătățire a locuinței. În ultimul timp, Megan nu mai răspundea la telefoanele vărului ei pentru că știa că de fiecare dată când suna are nevoie de ceva.

Megan mi-a spus că regula ei numărul unu este să nu spui niciodată nu familiei. Așa că de fiecare dată când vărul ei i-a cerut o favoare sau sora ei i-a cerut să facă dădacă, ea a spus automat da. Când am întrebat-o ce impact a avut asupra soțului și copiilor ei, ea mi-a spus că uneori înseamnă că nu era acasă la timp pentru cină sau pentru a pune copiii în pat. Doar recunoașterea asta cu voce tare a ajutat-o pe Megan să înțeleagă de ce a spune da familiei extinse însemna că ea spunea nu familiei ei apropiate. Deși își prețuia familia extinsă, soțul și copiii ei erau prioritățile ei principale și a decis că trebuie să înceapă să-i trateze în consecință.

Am trecut în revistă și dorința ei de a fi plăcută de toată lumea. Cea mai mare teamă a ei era că alți oameni ar crede că este egoistă. Cu toate acestea, după câteva ședințe de terapie, a început să recunoască că nevoia ei de a fi întotdeauna plăcută a fost de fapt mult mai egoistă decât a spune nu cuiva. A-i ajuta pe alții cu adevărat nu a însemnat să-și îmbunătățească viața; ea se dădea în mare parte din ea însăși pentru că dorea să fie ținută la o mai mare respect. Odată ce și-a schimbat felul în care credea despre oamenii plăcuti, a reușit să înceapă să-și schimbe comportamentul.

A fost nevoie de ceva practică pentru ca Megan să înceapă să spună nu oamenilor. De fapt, nici nu era sigură cum să spună nu. A crezut că are nevoie de o scuză, dar nu a vrut să mintă. Dar am încurajat-o să spună pur și simplu ceva de genul „Nu, nu pot să fac asta”, fără a oferi un motiv îndelungat. Ea a început să exerseze să spună nu și a constatat că, cu cât o făcea mai mult, cu atât era mai ușor. Deși își imaginase că oamenii vor deveni supărați pe ea, ea a observat rapid că nu prea le deranjează. Cu cât petrecea mai mult timp cu familia ei, cu atât se simțea mai puțin iritabilă. Nivelul ei de stres a scăzut și

el și, după ce a spus nu de câteva ori, s-a simțit mai puțin presată să le mulțumească altora.

SEMNE PLĂCUTE OAMENILOR

În timp ce în capitolul 2 am discutat despre modul în care a-ți da puterea înseamnă a le permite oamenilor să controleze cum te simți; Oamenii plăcuti înseamnă a încerca să controlezi felul în care se simt alți oameni. Răspunzi pozitiv la oricare dintre punctele de mai jos?

”i Te simți responsabil pentru felul în care se simt alți oameni.

”i Gândul că cineva este supărat pe tine te face să te simți inconfortabil.

„i Ai tendința să fii un „împingător”.

”i Îți este mai ușor să fii de acord cu oamenii decât să exprimi o opinie contrară.

”i Îți ceri des scuze chiar și atunci când crezi că nu ai greșit cu nimic.

„i Faceți tot posibilul pentru a evita conflictele.

”i De obicei nu le spui oamenilor când te simți jignit sau când sentimentele tale sunt rănite.

„I Tind să spui da atunci când oamenii îți cer favoruri, chiar dacă chiar nu vrei să faci ceva.

”i Îți schimbi comportamentul în funcție de ceea ce crezi că vor alți oameni.

”i Depui multă energie încercând să impresionezi oamenii.

”i Dacă ai găzdui o petrecere și oamenii nu par să se distreze, te-ai simți responsabil.

„i Cauți adesea laude și aprobare de la oamenii din viața ta.

„i Când cineva din jurul tău este supărat, îți asumi responsabilitatea pentru a încerca să-l faci să se simtă mai bine.

”i Nu ai vrea niciodată ca cineva să creadă că ești egoist.

”i Te simți adesea supraprogramat și supraîncărcat de toate lucrurile pe care trebuie să le faci.

Sună cunoscut vreunul dintre aceste exemple? Încercările de a fi o „persoană drăguță" se pot contracara atunci când comportamentul tău se transformă în oameni plăcuti. Poate afecta serios toate domeniile vieții tale și poate face imposibilă atingerea obiectivelor tale. Poți fi în continuare o persoană bună și generoasă fără a încerca să mulțumești tuturor.

DE CE ÎNCERCĂM SĂ PLĂCEM OAMENII

Megan s-a străduit să-și dezvolte o reputație ca cineva care putea întotdeauna să satisfacă nevoile altora. Valoarea ei de sine a fost alimentată de felul în care alți oameni păreau să o perceapă. Ea a făcut eforturi atât de mari pentru a-i face pe ceilalți fericiți, deoarece în mintea ei alternativele – a se afla în mijlocul unui conflict, a se simți respinsă sau a pierde relațiile – erau mult mai rele decât epuizarea emoțională și fizică pe care o simțea.

FRICĂ

Conflictul și confruntarea pot fi incomode. De obicei, nu este plăcut să stai între colegii care se ceartă într-o întâlnire. Și cine vrea să participe la o adunare de vacanță a familiei când rudele lor se ceartă? De teamă de conflict, ne spunem: *Dacă pot să-i fac pe toți fericiți, totul va fi bine.*

Când un om care mulțumește vede o mașină care se apropie repede, poate conduce mai repede pentru că se gândește: *Tipul ăla se grăbește. Nu vreau să-*

l enervez mergând prea încet. Oamenii mulțumiți s-ar putea, de asemenea, să se teamă de respingere sau abandon. *Dacă nu te fac fericit, nu mă vei plăcea.* Se bucură de laude și reasigurări din partea celorlalți și, dacă nu primesc suficientă întărire pozitivă, își schimbă comportamentul pentru a încerca să-i facă pe oameni să se simtă fericiți.

COMPORTAMENT ÎNVĂȚAT

Uneori, dorința de a evita conflictele provine din copilărie. Dacă ai fost crescut de părinți care se certau în mod constant, poate ai învățat că conflictul este rău și că menținerea oamenilor fericiți este cea mai bună modalitate de a preveni certuri.

Copiii alcoolicilor, de exemplu, cresc adesea pentru a fi pe placul oamenilor, deoarece acesta era cel mai bun mod de a face față comportamentului imprevizibil al unui părinte. În alte cazuri, a face fapte bune era singura modalitate de a atrage atenția.

A pune pe alții pe primul loc poate deveni, de asemenea, o modalitate de a te simți necesar și important. *Valorez ceva dacă pot face pe alții să se simtă fericiți.* Așa că devine un obicei să investești mereu energie în sentimentele și viețile altora.

Mulți dintre clienții mei îmi vor spune adesea că trebuie să se comporte ca un preș, pentru că asta spune Biblia că ar trebui să facă. Dar sunt destul de sigur că Biblia spune să „tratează-ți aproapele ca pe tine însuți”, nu mai bine decât pe tine. Cea mai mare parte a îndrumării spirituale ne încurajează să fim suficient de îndrăzneți pentru a trăi conform valorilor noastre, chiar și atunci când acest lucru nu-i place unor oameni.

PROBLEMA CU OAMENII PLĂCUT

Dorința lui Megan de a le face pe plac altora a făcut-o să piardă din vedere valorile ei. Nu și-a îndeplinit nevoile și i-a afectat starea de spirit. Și-a dat

seama exact cât de mult i-au afectat familia încercările sporite de a-i mulțumi pe ceilalți când, după câteva ședințe de terapie, soțul ei i-a spus: „Simt că mi-am recăpătat vechea Megan”.

PRESUMUZELE DVS. NU SUNT ÎNTOTDEAUNA ADEVAATE

Sally o invită pe Jane să meargă la cumpărături cu ea. Singurul motiv pentru care Sally o invită pe Jane este pentru că Jane a cerut-o să iasă la cafea săptămâna trecută și Sally crede că ar fi frumos să-i răspundă. Cu toate acestea, Sally speră de fapt că Jane refuză pentru că vrea să facă o excursie rapidă la mall pentru a-și alege niște pantofi. Știe că dacă Jane merge, probabil că va dori să facă cumpărături ore întregi.

Jane de fapt nu vrea să meargă la cumpărături. Are câteva sarcini de făcut și câteva treburi casnice de terminat. Dar ea nu vrea să rănească sentimentele lui Sally. Așa că, când Sally o invită la mall, ea acceptă să meargă.

Ambele femei cred că fac ceva care îi place celuilalt. Cu toate acestea, ei în mod clar nu au idee ce vrea cealaltă persoană. „Încercațiile lor de a fi drăguți” provoacă de fapt mai multă pacoste unul altuia. Dar niciuna nu are curajul să vorbească cu adevărat și să spună ceea ce își dorește cu adevărat.

Cei mai mulți dintre noi presupunem în mod greșit că un comportament plăcut oamenilor demonstrează că suntem generoși. Dar când te gândești la asta, să încerci mereu să mulțumești oamenilor nu este un act altruist. De fapt, este destul de egocentric. Presupune că tuturor le pasă de fiecare mișcare a ta. De asemenea, presupune că crezi că ai puterea de a controla felul în care se simt alți oameni.

Dacă faci în mod constant lucruri pentru a-i face pe ceilalți fericiți și nu crezi că ei apreciază eforturile tale, vei simți în curând resentimente. Gânduri precum *eu fac atât de multe pentru tine, dar tu nu faci nimic pentru mine* se vor strecura și în cele din urmă vor răni relațiile tale.

OAMENII PLĂCĂȚI DAUZA RELAȚIILE

Angela nu a încercat să-i mulțumească pe toată lumea din viața ei, doar bărbații

cu care s-a întâlnit. Dacă ar fi avut o întâlnire cu un bărbat care a spus că îi plac femeile cu simțul umorului, ar face câteva glume în plus. Dacă ar fi avut o întâlnire cu un bărbat care a spus că îi plac femeile spontane, i-ar spune totul despre călătoria de ultim moment în Franța pe care a făcut-o vara trecută. Dacă, totuși, un alt bărbat spunea că îi plac femeile inteligente, ea ar vorbi despre aceeași călătorie în Franța, dar de data aceasta ar spune că a mers pentru că a vrut să vadă arte plastice.

Angela a făcut tot ce a putut pentru a încerca să pară mai atractivă pentru oricine se întâlnea. Ea a simțit că, dacă ar spune destule lucruri care să fie plăcute întâlnirii ei, va ajunge la o a doua întâlnire. Nu s-a gândit la consecințele pe termen lung ale personalității ei în continuă schimbare. În cele din urmă, nu a fost în stare să mulțumească nimănui suficient pentru a rămâne cu ea pe termen lung.

Niciun bărbat respectabil nu a vrut să se întâlnească cu o coajă a unei femei care se purta ca o marionetă. De fapt, multe dintre întâlnirile ei s-au enervat destul de repede de Angela, deoarece a fost constant de acord cu tot ce spuneau ei. Încercările ei de a spune orice doreau să audă erau de obicei destul de transparente.

Angela s-a temut că dacă nu ar fi de acord cu o întâlnire sau ar avea o opinie contrară, el nu ar mai fi interesat de ea, ceea ce dezvăluie lipsa ei de încredere. *Nu mă vei ține în preajmă decât dacă fac ce vrei tu,* se gândi ea. Dacă îți pasă cu adevărat de cineva și crezi că persoanei îi pasă de tine, ar trebui să fii dispus să-i spui acelei persoane adevărul. Recunoști că, chiar dacă acelei persoane nu îi place ceva ce spui sau faci, el sau ea se poate bucura de compania ta.

Este o faptă imposibilă să-i faci mereu fericiți pe toți cei din jurul tău. Poate că socrul tău îți cere să-l ajuți într-un proiect. Dar dacă pleci să te duci să-l ajuți, soțul tău se va enerva pentru că ți-ai făcut deja planuri să luăm prânzul împreună. Când se confruntă cu o astfel de decizie, oamenii mulțumiți vor alege adesea să riște să nu-i placă pe cea mai apropiată persoană. Ei știu că soțul lor va trece în cele din urmă de faptul că este jignit. Din păcate, acest lucru îi lasă pe cei pe care îi iubești cel mai mult să se simtă răniți sau furioși. Nu ar trebui să facem invers? Nu ar trebui să muncim cel mai mult la cele mai intime și speciale relații?

Ați întâlnit vreodată pe cineva care se comportă ca un martir? Încercările unor astfel de indivizi de a-i mulțumi pe alții devin de fapt o înfrângere. Ei spun constant lucruri precum „fac totul pe aici” sau „Dacă nu o fac, nimeni nu o va face”. Mucenicii riscă să devină oameni furioși și amărâți, deoarece încercările lor de a-i face pe alții fericiți se întorc.

Fie că ești vinovat că te crezi un martir, fie că pur și simplu te chinui să spui nu atunci când te temi că vei răni sentimentele cuiva, nu există nicio garanție că oamenii te vor plăcea doar pentru că încerci să-i faci pe plac. În schimb, ei pot începe pur și simplu să profite de tine fără a forma o relație mai profundă bazată pe încredere și respect reciproc.

OAMENII PLĂCĂTORI Își pierd din vedere VALORILE

Bronnie Ware, o asistentă australiană care a petrecut mulți ani lucrând cu pacienții care erau pe moarte, citează oamenii plăcuti drept unul dintre cele mai mari regrete pe care le-a auzit pacienții ei împărtășind pe patul de moarte. În cartea ei, *Cele cinci regrete ale celor pe moarte,* ea explică modul în care muribunzii spuneau adesea că și-ar fi dorit să fi trăit o viață mai autentică. În loc să se îmbrace, să se joace și să vorbească într-o manieră care să fie plăcută celorlalți, și-ar fi dorit să fi fost sincere cu ei înșiși.

Există chiar și cercetări publicate în *Jurnalul de Psihologie Socială și Clinică* care arată că oamenii mulțumiți dintr-un studiu au avut tendința de a mânca mai mult atunci când credeau că i-ar face pe ceilalți din jurul lor mai fericiți. Erau dispuși să-și saboteze propria sănătate dacă credeau că îi va ajuta pe ceilalți oameni din cameră, deși nu aveau nicio dovadă că oamenii din jurul lor chiar acordau atenție la ceea ce mănâncă.

Oamenii mulțumiți te vor împiedica să-ți atingi întregul potențial. Deși oamenii mulțumiți vor să fie plăcuți, deseori nu vor să fie cei mai buni la nimic, deoarece se tem că ținându-se prea mult în considerație ar putea face pe alții să se simtă prost. Este posibil ca cineva să nu obțină acea promovare la locul de muncă pentru că nu se simte confortabil să-și asume creditul pentru munca pe care a făcut-o. Sau o femeie care este abordată de un bărbat atrăgător poate

alege să nu răspundă unei conversații prietenoase pentru că nu vrea să-și facă prietenul să se simtă rău că el nu a început să vorbească cu ea primul.

Indiferent care sunt valorile tale, vei înceta să te comporți în conformitate cu acestea dacă te concentrezi în primul rând pe a-i face pe plac altora. Vei pierde rapid din vedere să faci ceea ce este corect și vei încerca să faci doar ceea ce îi face pe ceilalți fericiți. Doar pentru că este o alegere populară nu înseamnă că este alegerea potrivită.

EVITAȚI OAMENII PLĂCUT

A spune da devenise un astfel de obicei pentru Megan, încât s-a trezit că acceptă să facă lucrurile automat.

Așa că am ajutat-o să dezvolte o mantră în care ea și-a repetat: „A spune da altora înseamnă a spune nu soțului și copiilor mei”. Ea știa că este în regulă să spună da unor lucruri fără ca soțul și copiii ei să fie afectați negativ. Pur și simplu nu putea spune da tot timpul sau starea ei de spirit și familia ar avea de suferit.

DETERMINA CINE VREI SĂ PUGĂR

Dacă vrei să ai succes în atingerea obiectivelor tale, trebuie să-ți definești calea, nu doar să faci ceea ce vor alți oameni să faci. CEO-ul Craigslist, Jim Buckmaster, cunoaște importanța acestui lucru direct.

Buckmaster a devenit CEO al Craigslist în 2000. În timp ce alte site-uri web valorificau publicitate, Craigslist nu a fost. De fapt, Craigslist a refuzat o varietate de oportunități generatoare de venituri. În schimb, Buckmaster și echipa au decis să mențină site-ul simplu și să taxeze utilizatorii doar pentru câteva tipuri specifice de listări. Cea mai mare parte a înregistrărilor generate de utilizatori a rămas un serviciu gratuit. De fapt, compania nu are nici măcar o echipă de marketing.

Craigslist a primit multe reacții pentru această decizie, iar Buckmaster a fost ținta multor critici. A fost acuzat că este anticapitalist și chiar numit „anarhist

social”. Dar Buckmaster nu a încercat să-și mulțumească criticii. În schimb, a continuat să conducă Craigslist așa cum a funcționat întotdeauna.

Dorința lui de a merge împotriva normalului și de a împiedica Craigslist să depindă prea mult de reclame a menținut, probabil, afacerea în funcțiune. A supraviețuit cu ușurință prăbușirii dot-com și continuă să fie unul dintre cele mai populare site-uri web din lume. Craigslist a fost estimat a avea o valoare de cel puțin 5 miliarde de dolari. Prin faptul că nu își face griji că încearcă să-i mulțumească pe toată lumea, Buckmaster a reușit să mențină compania concentrată pe îndeplinirea scopului său și să ajungă la public.

Înainte de a vă schimba automat comportamentul în funcție de ceea ce crezi că vor alți oameni, evaluează-ți gândurile și sentimentele. Când ghiciți dacă ar trebui să vă exprimați părerea, amintiți-vă aceste adevăruri despre oamenii plăcuti:

- *Să-ți faci griji că încerci să-i mulțumești pe toată lumea este o pierdere de timp.* Nu poți controla cum se simt alții și cu cât petreci mai mult timp dedicându-ți gândurile pentru a te întreba dacă oamenii vor fi fericiți, cu atât mai puțin timp vei avea pentru a te gândi la ceea ce contează cu adevărat.

- *Oamenii mulțumiți sunt ușor de manipulat.* Alții pot recunoaște un popor plăcut la o milă depărtare. Manipulatorii folosesc adesea tactici pentru a exploda emoțiile oamenilor plăcuți și pentru a le controla comportamentul. Fii atent la oamenii care spun lucruri precum „Îți cer să faci asta doar pentru că ai face cea mai bună treabă” sau „Urăsc să te întreb asta, dar...

- *Este în regulă ca alți oameni să se simtă supărați sau dezamăgiți.* Nu există niciun motiv pentru care oamenii trebuie să se simtă fericiți sau mulțumiți tot timpul. Toată lumea are capacitatea de a face față unei game largi de sentimente și nu este treaba ta să îi împiedici să simtă emoții negative. Doar pentru că cineva se enervează, nu înseamnă neapărat că ai făcut ceva rău.

- *Nu poți mulțumi pe toată lumea.* Este imposibil ca toți să fie încântați de aceleași lucruri. Acceptă că unii oameni nu vor fi niciodată mulțumiți și nu este treaba ta să-i faci fericiți.

CLARIFICAȚI-VĂ VALORILE

Imaginați-vă o mamă singură care lucrează cu normă întreagă la o fabrică. Într-o zi, când își trezește fiul pentru școală, el spune că nu se simte bine. Ea îi verifică temperatura și are o ușoară febră. Evident, nu poate merge la școală.

Ea trebuie să decidă ce să facă cu el pentru ziua respectivă. Ea nu are prieteni sau membri ai familiei care să poată sta cu el. Ar putea suna bolnavă la serviciu, dar nu va fi plătită dacă își ia ziua liberă. Dacă nu este plătită pentru ziua respectivă, se va chinui să-și permită alimente pentru săptămână. De asemenea, își face griji că lipsa încă o zi de muncă i-ar putea pune locul de muncă în pericol. Ea a lipsit deja multe zile din cauza bolilor copiilor.

Ea decide să-și lase fiul singur acasă pentru o zi. Ea știe că alți oameni vor avea probabil o părere negativă despre alegerea ei de a lăsa singur un copil bolnav acasă când acesta va avea doar zece ani. Cu toate acestea, valorile ei îi spun că este alegerea corectă, având în vedere circumstanțele ei, indiferent de modul în care alții o pot judeca. Nu este că ea își prețuiește jobul mai mult decât fiul ei. De fapt, ea își prețuiește familia mai mult decât orice. Dar ea știe că a merge la muncă este cel mai bine pentru binele mai mare al familiei ei pe termen lung.

Când te confrunți cu decizii din viața ta, este important să știi exact care sunt valorile tale, astfel încât să poți face cele mai bune alegeri. Ai putea enumera cu ușurință primele cinci valori din partea de sus a capului tău? Majoritatea oamenilor nu pot.

Dar dacă nu ești foarte clar în ceea ce privește valorile tale, de unde știi unde să-ți pui energia și cum să iei cele mai bune decizii? A-ți face timp pentru a-ți clarifica valorile poate fi un exercițiu foarte util. Valorile comune includ:

- Copii

- Relație romantică
- Familia extinsă
- Credințe religioase/spirituale
- A face voluntariat sau a ajuta alte persoane
- Carieră
- Bani
- Menținerea unor bune prietenii
- Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră fizică
- Având simțul scopului
- Activități de agrement
- Oameni pe plac
- Educaţie

Alege-ți primele cinci valori în viață și ordonează-le în ordine de la cea mai importantă la cea mai puțin importantă. Acum opriți-vă și gândiți-vă dacă trăiți într-adevăr conform acestor valori. Cât din timp, bani, energie și abilități sunt dedicate fiecăruia? Depui prea mult efort în ceva care nici măcar nu este pe lista ta?

Unde pe lista ta cad oamenii placuti? Nu ar trebui să fie niciodată în vârf. Revizuind ordinea listei din când în când vă poate ajuta să determinați dacă viața voastră este dezechilibrată.

FĂ-ȚI TIMP PENTRU A DECIDE DACA SA SPUNEȚI DA SAU NU

În cazul lui Megan, ea s-a ferit de verișoara ei pentru că știa că nu poate spune nu dacă i se cere să facă o favoare. Pentru a o ajuta să spună nu, am dezvoltat un scenariu. Ori de câte ori cineva i-a cerut să facă ceva, ea răspundea spunând: „Lasă-mă să văd ce se întâmplă și revin la tine”. Asta i-a oferit ceva timp să se gândească cu adevărat dacă voia să facă ceva. Apoi, se putea asigura că, dacă spunea da, era pentru că dorea, nu doar pentru că dorea să-i mulțumească pe alții pe cheltuiala ei.

Dacă să spui automat da a devenit un obicei în viața ta, învață cum să-ți evaluezi decizia înainte de a da un răspuns. Când cineva îți cere să faci ceva, pune-ți aceste întrebări înainte de a răspunde:

- *Este ceva ce vreau să fac?* Majoritatea oamenilor plăcuți nici măcar nu știu ce vor pentru că sunt atât de obișnuiți să facă lucrurile automat. Acordați-vă un moment pentru a vă evalua opinia.

- *La ce va trebui să renunț făcând asta?* Dacă faci ceva pentru altcineva, va trebui să renunți la ceva. Poate că este timpul cu familia ta sau poate te va costa bani. Înainte de a lua o decizie, recunoașteți ce va însemna pentru dvs. a spune da.

- *Ce voi câștiga făcând asta?* Poate că îți va oferi o oportunitate de a-ți îmbunătăți relația sau poate că faci așa ceva va fi probabil ceva care îți place. Gândiți-vă la potențialele beneficii de a spune da.

- *Cum mă voi simți dacă o fac?* Este posibil să vă simțiți supărat și resentit? Sau te vei simți fericit și mândru? Acordați-vă timp pentru a vă imagina cum vă veți simți probabil când vă cântăriți opțiunile.

După cum a descoperit Megan, nu trebuie să ai o scuză de ce nu poți face ceva. Când spui nu, poți spune ceva precum „Mi-aș dori să pot, dar nu voi putea face asta” sau „Îmi pare rău, dar nu voi putea”. Dacă nu ești obișnuit să spui nu, poate fi nevoie de puțină practică, dar devine mai ușor cu timpul.

EXERCAȚI COMPORTAREA ASERTIVA

Confruntarea nu trebuie să fie rea sau înfricoșătoare. De fapt, discuțiile asertive pot fi de fapt destul de sănătoase, iar împărtășirea preocupărilor tale poate îmbunătăți relațiile. La un moment dat, Megan s-a confruntat cu verișoara ei și i-a spus că simte că a fost profitată de ea în trecut. Verișoara ei și-a cerut scuze, a spus că nu știa că Megan s-a simțit vreodată așa și că voia să se asigure că nu se va întâmpla din nou. Megan și-a acceptat o anumită responsabilitate pentru sentimentele și comportamentul ei, din moment ce nu a vorbit pentru a spune nu atunci când i s-a cerut să facă lucruri pe care nu voia să le facă. Megan și verișoara ei au reușit să-și repare relația în loc să-i permită să se dizolve.

Vorbește dacă cineva profită de tine și cere ceea ce ai nevoie. Nu trebuie să fii exigent sau nepoliticos, ci, în schimb, rămâi respectuos și politicos. Exprimați-vă sentimentele și rămâneți la fapte. Folosiți afirmații „eu", cum ar fi „Sunt frustrat că întârziați întotdeauna treizeci de minute", în loc de „Nu ești niciodată la timp".

Lucrez cu o mulțime de părinți care nu suportă atunci când copiii lor nu sunt fericiți. Nu vor să le spună copiilor lor că nu pot face ceva pentru că nu vor ca copiii lor să plângă sau să-i acuze că sunt răi. Fie că este vorba despre copiii tăi, un prieten, un coleg de muncă sau chiar un străin, uneori te simți incomod să știi că cineva este supărat pe tine dacă nu ești obișnuit să spui pentru tine. Dar odată cu practică, acel disconfort devine mai ușor de tolerat și a se comporta asertiv este mai ușor de făcut.

ACCEPTAREA CĂ NU POȚI PLĂCĂ PE TOȚI TU ȚI FĂ MAI FORTĂ

Mose Gingerich s-a luptat cu o decizie pe care cei mai mulți dintre noi nu ne putem imagina că trebuie să o ia vreodată. El a fost crescut într-o comunitate Amish din Wisconsin, unde zilele lui s-au petrecut arand câmpurile și mulgând vacile manual. Dar Mose nu era convins că voia să rămână Amish. Într-o comunitate în care întrebările erau descurajate, Mose a pus la îndoială tot ceea

ce fusese învățat despre Dumnezeu și despre modul de viață Amish.

A petrecut ani de zile luptându-se cu ideea de a părăsi comunitatea Amish. Modul de viață Amish era tot ceea ce cunoscuse vreodată. Pentru a pleca definitiv, nu i s-ar mai permite niciodată contactul cu nimeni din comunitatea Amish, inclusiv cu mama și frații săi. În plus, a păși în „lumea engleză” ar fi ca și cum ai intra într-o țară străină. Mose nu i s-a permis niciodată să folosească facilitățile moderne, cum ar fi computerele sau chiar electricitatea. Cum ar fi putut să reușească singur în lumea exterioară despre care nu știa prea multe?

Intrarea într-o lume relativ necunoscută nu a fost cea mai înfricoșătoare parte pentru Mose. În schimb, era cel mai îngrozit că va merge în iad. Întotdeauna fusese avertizat că Dumnezeul Amish era singurul Dumnezeu, iar să-l părăsească pe Amish însemna că îl va părăsi pe Dumnezeu. Bătrânii Amish i-au spus că nu există nicio speranță pentru oamenii din lumea exterioară. Indivizii care au părăsit Amish, dar au încercat să rămână creștini, se jucau doar cu focul.

Mose și-a părăsit temporar comunitatea Amish de câteva ori în timpul adolescenței și a tinerilor. A călătorit prin țară și a învățat despre alte culturi Amish și a primit un gust din lumea exterioară. Explorările sale l-au ajutat să-și dezvolte propria viziune asupra lumii și a lui Dumnezeu. Și, în cele din urmă, a decis că punctele sale de vedere nu erau în concordanță cu credințele comunității Amish. Așa că Mose a decis să-și lase viața Amish în urmă odată pentru totdeauna.

Mose și-a creat o viață nouă în Missouri, unde a trăit o varietate de aventuri, de la deschiderea propriei afaceri de construcții până la apariția în emisiuni reality TV. A trebuit să-și croiască drumul fără niciun ajutor din partea familiei sale, pentru că ei și toți ceilalți oameni din fosta sa comunitate nu mai vorbesc cu el. Mose îndrumează uneori alți foști tineri Amish în timp ce se luptă să se integreze în „lumea engleză”, deoarece Mose știe direct că găsirea unui loc de muncă, obținerea unui permis de conducere și dezvoltarea unei înțelegeri a normelor culturale poate fi dificilă fără sprijin.

Am avut ocazia să-l întreb cum a luat acea decizie și mi-a spus că, confruntându-se cu propriile sale convingeri, și-a dat seama că "această lume

este ceea ce o face cineva din ea și că cineva face ceea ce alege. Și că acele alegeri erau ale mele. Așa că am ales să plec și mi-am aruncat lotul cu lumea modernă. Și în fiecare zi în care mă trezesc lângă soția mea, cei doi fii vitregi, i-am mulțumit lui Dumnezeu."

Dacă Mose s-ar fi concentrat să încerce să-i mulțumească pe toată lumea, ar trăi în continuare în comunitatea Amish, deși știa că nu era potrivit pentru el. Dar Mose a fost suficient de puternic pentru a se îndepărta de tot ceea ce fusese învățat vreodată și de la toți cei pe care îi cunoscuse vreodată, pentru a face ceea ce simțea el că era alegerea potrivită pentru el. Este mulțumit de viața pe care și-a construit-o și este suficient de sigur în cine este pentru a tolera dezaprobarea întregii comunități Amish.

Cuvintele și comportamentul tău trebuie să fie în concordanță cu convingerile tale înainte de a putea începe să te bucuri de o viață cu adevărat autentică. Când încetați să vă mai faceți griji pentru a fi pe placul tuturor și, în schimb, sunteți dispus să fiți suficient de îndrăzneți pentru a trăi conform propriilor valori, veți experimenta multe beneficii:

- *Încrederea în sine va crește.* Cu cât poți vedea mai mult că nu trebuie să faci oamenii fericiți, cu atât vei câștiga mai multă independență și încredere. Te vei simți mulțumit de deciziile pe care le iei, chiar și atunci când alți oameni nu sunt de acord cu acțiunile tale, pentru că vei ști că ai făcut alegerea corectă.

- *Vei avea mai mult timp și energie de dedicat obiectivelor tale.* În loc să irosești energie încercând să devii persoana care crezi că alții vor să fii, vei avea timp și energie să lucrezi asupra ta. Când canalizați acest efort către obiectivele dvs., veți avea mult mai multe șanse să aveți succes.

- *Te vei simți mai puțin stresat.* Când stabilești limite și limite sănătoase, vei experimenta mult mai puțin stres și iritare. Vei simți că ai mai mult control asupra vieții tale.

- *Vei stabili relații mai sănătoase.* Alți oameni vor dezvolta mai mult respect pentru tine atunci când te comporți într-o manieră asertivă. Comunicarea ta se va îmbunătăți și te vei putea împiedica să construiești

multă furie și resentimente față de oameni.

- *Veți avea putere de voință crescută.* Un studiu interesant din 2008, publicat în *Jurnalul de Psihologie Experimentală,* a arătat că oamenii au mult mai multă voință atunci când fac alegeri de la sine, mai degrabă decât dintr-o încercare de a mulțumi altcuiva. Dacă faci doar ceva pentru a face pe altcineva fericit, te vei lupta să-ți atingi scopul. Veți fi motivat să continuați munca bună dacă ești convins că este cea mai bună alegere pentru tine.

DEPANAREA ȘI CAPCANELE COMUNE

Pot exista anumite domenii ale vieții tale în care este ușor să te comporți în conformitate cu valorile tale și pot exista și alte domenii în care te trezești îngrijorată pentru a-ți plăcea oamenii. Fiți conștienți de semnele de avertizare și lucrați pentru a încerca să trăiți o viață care să se potrivească cu convingerile dvs., nu una care să-i facă pe cei mai mulți oameni fericiți.

CE ESTE util

Identificarea valorilor tale și comportarea în conformitate cu acestea

Să fii conștient de emoțiile tale înainte de a decide dacă să spui da la cererea cuiva

Să spui nu când nu vrei să faci ceva

Practicarea toleranței emoțiilor incomode asociate cu conflictul și confruntarea

Comportați-vă asertiv chiar și atunci când vorbiți s-ar putea să nu fie bine primit

CE NU ESTE util

Pierzând din vedere cine ești și care sunt valorile tale

Luați în considerare doar sentimentele altcuiva fără să vă gândiți la emoțiile voastre

Acceptarea automată a unei invitații fără a lua în considerare dacă este o alegere bună

A fi de acord cu oamenii și a da curs solicitărilor pentru a evita confruntarea

A merge alături de mulțime sau a refuza să exprime orice opinii care ar putea fi împotriva a ceea ce cred majoritatea oamenilor

CAPITOLUL 6

NU LE ESTE FRICĂ ȘI ASUMA RISCURI CALCULATE

Nu fi prea timid și zguduitor în privința acțiunilor tale. Toată viața este un experiment. Cu cât faci mai multe experimente, cu atât mai bine.

—RALPH WALDO EMERSON

Dale lucrase ca profesor într-un magazin de liceu timp de aproape treizeci de ani și, deși îi plăcea meseria lui, pur și simplu nu mai era chiar atât de pasionat de asta. A visat la flexibilitatea, libertatea și banii pe care i-ar putea câștiga din deschiderea propriului magazin de mobilă. Dar când el a împărtășit această idee soției lui, ea și-a dat ochii peste cap și s-a referit la el ca fiind un visător.

Cu cât Dale se gândea mai mult la asta, cu atât credea mai mult că soția lui avea probabil dreptate. Dar nu a vrut să continue să predea cursuri de la magazin. Parțial pentru că s-a plictisit de predare și parțial pentru că știa că era epuizat. Simțea că nu era la fel de eficient în predare precum era înainte. Nu credea că este corect pentru studenții săi să continue să predea la infinit.

Cu siguranță, visul de a-și deschide propria afacere nu a fost prima idee mare pe care Dale a avut-o vreodată. Odată visase să trăiască pe o barcă cu pânze. Într-o altă etapă a vieții sale, își dorise să deschidă o pensiune în Hawaii. Nu încercase niciodată să-și ducă la bun sfârșit ideile sale, pentru că a simțit întotdeauna că ar trebui să se concentreze pe îngrijirea familiei sale. Deși copiii lui erau acum mari, iar el și soția lui se descurcau bine din punct de vedere financiar, el s-a gândit că ar trebui să continue să lucreze la slujba de profesor până când va împlini vârsta de pensionare.

În timp ce Dale mergea greoi ca profesor de magazin, el se lupta cu starea sa de spirit. S-a simțit învins și a devenit deprimat, ceva ce nu mai experimentase până acum. A căutat consiliere, pentru că a simțit că trebuie să fie ceva în neregulă, deoarece, pentru prima dată în carieră, chiar nu-i plăcea jobul.

Deși Dale mi-a spus că a fost de acord cu soția sa că nu ar trebui să se aventureze să devină antreprenor, era clar că în adâncul sufletului era încă entuziasmat de perspectiva. La simpla mențiune despre deschiderea propriei afaceri de mobilă, fața i s-a luminat, limbajul corpului i s-a schimbat și întreaga dispoziție s-a schimbat.

Am discutat despre experiențele sale anterioare cu asumarea riscurilor. El a spus că cu ani în urmă, a investit în imobiliare și a pierdut mulți bani. De atunci îi era frică să-și asume orice tip de risc financiar. După câteva ședințe de terapie, Dale a mărturisit că încă i-ar plăcea să înceapă o afacere, dar era îngrozit la gândul că va renunța la un loc de muncă stabil. Era încrezător în abilitățile sale de prelucrare a lemnului, dar nu avea cunoștințe de afaceri. Am început să discutăm despre pașii pe care i-ar putea lua pentru a se educa despre lumea afacerilor. Dale a spus că ar fi binevenit oportunitatea de a urma cursuri de afaceri la colegiul comunitar local. El a mai spus că ar fi fericit să se alăture unui grup local de rețele de afaceri și chiar că ar căuta un mentor care să-l ajute să înceapă. Cu câteva idei în minte despre cum ar putea încă să-și mențină visul în viață, Dale a continuat să cântărească avantajele și dezavantajele deschiderii propriei afaceri.

În câteva săptămâni, Dale a luat o decizie – își va deschide afacerea cu jumătate de normă. Plănuia să înceapă să facă mobilă nopțile și weekendurile

în garajul său. Avea deja mult din ceea ce avea nevoie pentru a începe afacerea, dar ar trebui să investească niște bani pentru materiale noi. În general, s-a simțit încrezător că poate începe afacerea cu costuri de investiții relativ mici. Inițial nu avea o vitrină – își vindea mobila online și prin ziar. Dacă ar fi fost mult interes pentru mobilierul lui, ar lua în considerare deschiderea unei vitrine la o dată ulterioară și poate chiar și-ar putea renunța cu totul la slujba de profesor.

Starea de spirit a lui Dale a arătat o îmbunătățire marcată de îndată ce a început să se gândească să-și transforme visul în realitate. După alte câteva ședințe de terapie, Dale părea să continue să se descurce mai bine pe măsură ce își îndeplinea obiectivele. Am programat încă o întâlnire pe lună, doar pentru a ne asigura că starea lui de spirit rămâne stabilă. Când s-a întors, mi-a spus ceva destul de interesant – nu numai că începuse să facă mobilier pentru afacerea lui, dar de fapt îi plăcea să predea cursuri de la magazin mai mult decât înainte. El a spus că perspectiva de a-și deschide propria afacere părea să-i stârnească din nou pasiunea pentru predarea magazinului. El plănuia să continue să construiască mobilier cu jumătate de normă, dar nu mai era convins că vrea să renunțe la predare. În schimb, era încântat să-și învețe studenții noile lucruri pe care le învăța din afacerea sa cu mobilă.

AVERSIUNEA LA RISC

Ne confruntăm cu multe riscuri în viața noastră – riscuri financiare, fizice, emoționale, sociale și de afaceri pentru a numi câteva, dar adesea oamenii evită să-și asume riscurile care i-ar putea ajuta să-și atingă întregul potențial pentru că le este frică. Răspunzi pozitiv la oricare dintre punctele de mai jos?

”i Te chinui să iei decizii importante în viața ta.

„i Petreci mult timp visând cu ochii deschiși la ceea ce ți-ar plăcea să faci, dar nu iei nicio măsură.

”i Uneori iei o decizie impulsiv, pentru că a te gândi la decizie provoacă prea

multă anxietate.

”i Adesea crezi că ai putea face lucruri mult mai aventuroase și mai incitante în viață, dar frica ta te reține.

„i Când te gândești să-ți asumi un risc, de obicei îți imaginezi doar cel mai rău scenariu și alegi să nu riști.

”i Uneori permiți altora să ia decizii pentru tine, astfel încât tu să nu fii nevoit să le iei.

„i Eviți riscurile în cel puțin unele domenii ale vieții tale – sociale, financiare sau fizice – pentru că ți-e frică.

"i Îți bazezi deciziile pe nivelul tău de frică. Dacă ți-e puțin frică, s-ar putea să faci ceva. Dar, dacă ți-e frică cu adevărat, decizi să-ți asumi riscul nu este înțelept.

„Crezi că rezultatele depind în mare măsură de noroc.

Lipsa de cunoștințe despre cum se calculează riscul duce la creșterea fricii. Și teama de risc duce adesea la evitare. Dar există pași pe care îi puteți lua pentru a vă crește capacitatea de a calcula riscul cu precizie și, cu practică, abilitățile dumneavoastră de asumare a riscurilor se pot îmbunătăți.

DE CE EVITĂM RISCURILE

Când Dale și-a imaginat deschizând o afacere, i s-a amintit de ultima dată când și-a asumat un risc financiar și nu i-a mers. Gândurile lui despre asumarea unui alt risc erau extrem de negative. Și-a imaginat falimentând sau riscând întreaga sa pensionare pentru a deschide o afacere care ar eșua. Gândurile sale exagerat de negative au dus la frică și anxietate care l-au împiedicat să ia măsuri. Nu i-a trecut niciodată prin cap să găsească modalități de a-și reduce riscul și de a-și crește șansele de succes.

EMOȚIA PRIMEAZĂ LOGICII

Chiar și atunci când emoțiilor noastre le lipsește orice tip de bază rațională, uneori permitem acelor sentimente să prevaleze. În loc să ne gândim la „ce ar putea fi... ne concentrăm pe „ce ar fi dacă”. Dar riscurile nu trebuie să fie nesăbuite.

Laboratorul meu galben, Jet, este un tip destul de emotionat. Felul în care se simte îi dictează complet comportamentul. Și din anumite motive, este îngrozit de unele lucruri destul de ciudate. De exemplu, îi este frică de majoritatea tipurilor de podele. Îi place să se plimbe pe covor, dar încearcă să-l convingi să meargă pe linoleum și probabil că vei avea ghinion. S-a convins că majoritatea podelelor sunt alunecoase și este îngrozit că ar putea cădea.

Similar cu modul în care oamenii își gestionează adesea anxietatea, Jet a creat reguli pentru a-și gestiona temerile. Poate să meargă pe podeaua din lemn de esență tare din camera mea de zi fără nicio problemă. Dar nu va pune piciorul pe faianta de pe hol. Obișnuia să stea la capătul holului și să se plângă ore în șir pentru că voia să mă viziteze la birou, dar nu voia să riște să calce pe țiglă. Am sperat că în cele din urmă va decide că merită riscul să mă viziteze, dar nu a făcut-o. În cele din urmă, am creat o cale de covoare aruncate și acum el pășește cu grijă de la covor în covor pentru a evita să meargă pe podea.

Are reguli despre alte case pe care le vizitează ocazional. Când merge la casa mamei lui Lincoln, care are și gresie, merge în sufragerie mergând înapoi. În mintea lui canină, se pare că are sens să dea înapoi, doar să nu meargă înainte pe țigla ei.

Tatăl meu a avut grijă de Jet o dată când eram în afara orașului și a stat pe covorașul de bun venit chiar în fața ușii pentru tot weekendul. Uneori, Jet nici măcar nu va intra în anumite clădiri și trebuie transportat pentru că nu va pune piciorul pe linoleum. Nu este o ispravă mică să duci un câine de optzeci de kilograme în cabinetul veterinarului, așa că uneori ne aducem propriile covoare pentru a-i crea o cale.

Frica lui Jet depășește de obicei dorința lui de a risca să meargă pe anumite etaje, dar există o excepție de la regulă - atunci când este mâncare pentru pisici

în joc, el este dispus să-și asume riscul. Jet nu mai intrase niciodată în bucătărie din cauza podelei cu gresie. Dar de îndată ce și-a dat seama că era un fel de mâncare pentru pisici nesupravegheat, entuziasmul i-a depășit teama.

Aproape în fiecare zi, când crede că nu ne uităm, Jet pune încet o labă în bucătărie. În curând, va pune două labe pe podea și se va întinde cât va putea în bucătărie. În cele din urmă, va pune trei labe pe podea. Cu o ultimă labă încă pe covor, se va întinde cât de mult poate ajunge în bucătărie și uneori reușește să ajungă până la mâncarea pentru pisici cu toate cele patru labe în siguranță pe țiglă.

Nu știu cum trage Jet concluzii despre care podele sunt „sigure" și care sunt „înfricoșătoare" pur și simplu privindu-le. În ciuda lipsei de logică implicată, se pare că are sens pentru Jet.

Deși sună ridicol, oamenii calculează adesea riscul în același mod. Ne bazăm deciziile pe emoție, nu pe logică. Presupunem în mod incorect că există o corelație directă între nivelul nostru de frică și nivelul de risc. Dar de multe ori, emoțiile noastre pur și simplu nu sunt raționale. Dacă am înțelege cu adevărat cum să calculăm riscul, am ști ce riscuri merită să ne asumăm și ne-ar fi mult mai puțin frică să le asumăm.

NU NE GÂNDIM LA RISCURI

Pentru a calcula riscul, trebuie să anticipăm probabilitatea ca rezultatul comportamentului nostru să aibă ca rezultat consecințe pozitive sau negative și apoi să măsurăm cât de mare vor avea aceste consecințe. De prea multe ori un risc trezește o astfel de frică, încât decidem să nu ne gândim deloc la el sau la consecințele lui. Și fără să înțelegem potențialele rezultate ale asumării unui risc, de obicei ajungem să evităm cu totul ideile sau visele riscante.

Riscul începe ca un proces de gândire. Fie că vă gândiți să cumpărați o casă nouă, fie că vă decideți dacă să vă puneți centura de siguranță, decizia implică un anumit nivel de risc. Gândurile tale despre risc vor influența felul în care te simți și, în cele din urmă, își vor influența comportamentul. Când îți conduci mașina, tu decizi cât de repede să mergi. Te confrunți cu riscuri legale și de siguranță în timp ce conduci pe șosea și trebuie să echilibrezi aceste riscuri cu

timpul tău. Cu cât conduceți mai repede, cu atât aveți mai puțin timp de petrecut în mașină, dar conducerea mai rapidă vă va crește și riscul de a suferi un accident și de a primi consecințe legale.

Este puțin probabil să petreci mult timp gândindu-te la cât de repede să conduci în drum spre serviciu în fiecare zi. În schimb, decizia ta de a respecta legea sau de a încălca limita de viteză afectează foarte mult rutina ta obișnuită. Dar dacă într-o zi întârzii, va trebui să decideți dacă să conduceți mai repede și să riscați mai multe pericole fizice și juridice sau să riscați să întârziați la serviciu.

Adevărul este că majoritatea dintre noi nu investim prea mult timp pentru a calcula ce riscuri să ne asumăm și ce riscuri să evităm. În schimb, ne bazăm deciziile pe emoții sau obiceiuri. Dacă sună prea înfricoșător, evităm riscul. Dacă suntem încântați de posibilele beneficii, este mai probabil să trecem cu vederea riscul.

PROBLEMA CU FRICA DE RISC

Odată ce copiii lui Dale au absolvit cu toții facultatea, el a vrut să facă lucruri mai interesante cu viața lui. Când s-a gândit să deschidă o afacere, însă, a simțit că va sări de pe o stâncă fără un ham de siguranță. Ceea ce Dale nu a calculat a fost taxa emoțională pe care o avea asupra lui evitarea riscului. Nu-și urma visul i-a afectat starea de spirit, deoarece i-a schimbat felul în care se gândea despre sine și modul în care simțea slujba sa de predator.

NU PRIMI SĂ FII EXTRAORDINAR FĂRĂ ȘI ASUMA RISCURI CALCULATE

Othmar Ammann a fost un inginer de origine elvețiană care a emigrat în Statele Unite. A început ca inginer șef al Autorității Portuare din New York și, în șapte ani, l-au promovat director de inginerie. Din toate punctele de vedere, avea o slujbă importantă.

Dar de când își amintea, Ammann visase să devină arhitect. Așa că și-a

părăsit râvnita slujbă și a pornit să-și deschidă propria afacere. În anii care au urmat, Ammann a contribuit la unele dintre cele mai impresionante poduri americane, inclusiv Verrazano-Narrows, Memorialul Delaware și Walt Whitman. Capacitatea sa de a proiecta și crea structuri ornamentate, complicate și extravagante i-a adus mai multe premii.

Cel mai impresionant dintre toate ar putea fi faptul că Ammann avea șaizeci de ani când și-a schimbat cariera. El a continuat să creeze capodopere arhitecturale până la vârsta de optzeci și șase de ani. La o vârstă la care majoritatea oamenilor nu vor să-și mai asume riscuri, Ammann a ales să-și asume un risc calculat care i-a permis să-și trăiască visul. Dacă ne asumăm doar riscuri care ne fac să fim cei mai confortabili, probabil că vom rata unele oportunități grozave. Asumarea unor riscuri calculate înseamnă adesea diferența dintre a trăi o viață mediocră și a trăi o viață extraordinară.

EMOȚIA INTERFERĂ CU FACEREA ALEGERII LOGICE

Ar trebui să vă temeți să pășiți în trafic. Această frică îți amintește că ar trebui să te uiți în ambele părți înainte de a traversa drumul, astfel încât să poți reduce riscul de a fi lovit de o mașină. Dacă nu ți-ar fi teamă, probabil te-ai comporta nesăbuit.

Dar „contoarele noastre de frică” nu sunt întotdeauna de încredere. Uneori se stinge chiar și atunci când nu suntem în niciun pericol real. Și când ne este frică, avem tendința să ne comportăm în consecință, crezând în mod fals „Dacă se simte înfricoșător, trebuie să fie prea riscant”.

De ani de zile, am fost avertizați împotriva pericolelor, de la albinele ucigașe la boala vacii nebune. Se pare că auzim în mod constant diverse statistici, studii de cercetare și avertismente despre atât de multe pericole, încât devine dificil să descifrem amploarea pericolului cu care ne confruntăm de fapt în viața noastră. Luați cercetarea despre cancer, de exemplu. Unele studii estimează că cancerul reprezintă aproape unul din patru decese, iar alte rapoarte avertizează că în câțiva ani aproximativ jumătate dintre noi vom avea cancer. Deși aceste tipuri de statistici pot fi un motiv de alarmă, ele pot fi adesea înșelătoare. O privire mai atentă asupra cifrelor dezvăluie că o persoană tânără sănătoasă care

menține un stil de viață sănătos are un risc relativ scăzut de a dezvolta cancer în comparație cu o persoană în vârstă, supraponderală, care fumează. Dar uneori este greu să punem în perspectivă nivelul nostru personal de risc când suntem bombardați în mod constant cu statistici atât de înfricoșătoare.

Producătorii de soluții de curățare au muncit din greu pentru a ne convinge că avem nevoie de substanțe chimice puternice, dezinfectanți pentru mâini și săpunuri antibacteriene pentru a ne proteja de microbi. Poveștile din presă ne avertizează că blaturile din bucătărie au mai mulți germeni decât scaunele noastre de toaletă, deoarece ni se oferă mementouri vizuale despre cât de repede cresc bacteriile într-o cutie Petri. Persoanele germofobe țin cont de aceste avertismente luând măsuri de precauție drastice pentru a combate riscul de a intra în contact cu microbii. Își igienizează casele zilnic cu substanțe chimice caustice, își freacă mâinile în mod repetat cu produse antibacteriene și înlocuiesc strângerile de mână cu lovituri de pumn pentru a reduce răspândirea germenilor. Dar încercările de a câștiga războiul împotriva germenilor pot face de fapt mai mult rău decât bine. De fapt, există cercetări care arată că scăparea de prea mulți germeni reduce capacitatea noastră de a construi imunitatea împotriva bolilor. Un studiu de la Centrul pentru Copii Johns Hopkins a constatat că nou-născuții care au fost expuși la germeni, păr de animale de companie și rozătoare și alergeni de gândaci au fost mai puțin susceptibili de a dezvolta astm și alergii. Frica îi face pe mulți oameni să presupună în mod incorect că microbii prezintă un risc mult mai mare decât îl prezintă de fapt, deoarece, în realitate, mediile fără bacterii pot reprezenta o amenințare mai mare pentru sănătatea noastră decât germenii.

Este important să fii conștient de emoțiile tale pe parcursul procesului de luare a deciziilor. Dacă te simți trist, probabil că vei anticipa eșecul și vei evita riscul. Dacă te simți fericit, s-ar putea să ignori riscul și să mergi mai departe. Există chiar și cercetări care arată că teama de ceva complet fără legătură cu riscul poate influența decizia ta. Dacă sunteți stresat din cauza locului de muncă și vă gândiți, de asemenea, să cumpărați o casă nouă, veți avea mai multe șanse să vedeți acea casă ca un risc mai mare decât dacă nu v-ați simți stresat la locul de muncă. Adesea, nu ne pricepem la separarea factorilor care ne influențează sentimentele, așa că le unim pe toate.

CALCULAȚI RISCURILE ȘI REDUCEȚI FRICĂ

Lui Dale nu i-a trecut niciodată prin minte că nu trebuie să se arunce cu capul înainte într-o afacere. Odată ce a început să identifice modalități de a reduce șansele de a da faliment, s-a simțit ușurat și a putut să se gândească mai logic la modul în care își poate transforma afacerea în realitate. În mod clar, a existat șansa ca el să nu mai câștige niciodată banii pe care i-a investit în demararea afacerii, dar după ce s-a gândit bine, acesta era un risc calculat pe care era dispus să-l accepte.

ECHILIBRAȚI EMOȚIA CU LOGICA

Nu te lăsa păcălit să crezi că nivelul tău de anxietate ar trebui să fie factorul care te ajută să iei decizia finală cu privire la risc. Sentimentele tale pot fi foarte nesigure. Cu cât te simți mai emoțional, cu atât gândurile tale vor fi mai puțin logice. Crește-ți gândurile raționale despre riscul cu care te confrunți pentru a-ți echilibra reacția emoțională.

Mulți oameni sunt îngroziți să zboare în avioane. Adesea, această frică provine dintr-o lipsă de control. Pilotul deține controlul, nu pasagerii, iar această lipsă de control dă teamă. Mulți pasageri potențiali le este atât de frică că aleg să conducă distanțe mari pentru a ajunge la o destinație în loc să zboare. Dar decizia lor de a conduce se bazează doar pe emoție, nu pe logică. Logica spune că, din punct de vedere statistic, șansele de a muri într-un accident de mașină sunt de aproximativ 1 la 5.000, în timp ce șansele de a muri într-un accident de avion sunt mai aproape de 1 la 11 milioane.

Dacă ai de gând să-ți asumi un risc, în special unul care ar putea implica bunăstarea ta, nu ți-ai dori șansele în favoarea ta? Cu toate acestea, majoritatea oamenilor aleg opțiunea care le va cauza cea mai mică anxietate. Fiți atenți la gândurile pe care le aveți despre asumarea riscului și asigurați-vă că vă bazați decizia pe fapte, nu doar pe sentimente.

Majoritatea cercetărilor arată că suntem destul de prost să calculăm cu

exactitate riscul. În mod înfricoșător, multe dintre deciziile noastre majore de viață se bazează pe o iraționalitate completă:

- *Judecăm incorect cât de mult control avem asupra unei situații.* De obicei suntem mai dispuși să ne asumăm riscuri mai mari atunci când credem că avem mai mult control. Majoritatea oamenilor se simt mai confortabil atunci când sunt pe scaunul șoferului unei mașini, de exemplu, dar doar pentru că ești pe scaunul șoferului nu înseamnă că poți evita un accident.

- *Compensăm în exces atunci când există măsuri de protecție.* Ne comportăm mai imprudent atunci când credem că există plase de siguranță și, în cele din urmă, ne creștem riscul. Oamenii au tendința de a accelera mai mult atunci când își poartă centurile de siguranță. Și companiile de asigurări au descoperit că caracteristicile de siguranță sporite ale mașinilor se corelează de fapt cu rate mai mari de accidente.

- *Nu recunoaștem diferența dintre pricepere și șansă.* Cazinourile au descoperit că atunci când jucătorii joacă zaruri, aruncă zarurile diferit, în funcție de tipul de număr de care au nevoie pentru a câștiga. Când vor să arunce un număr mare, aruncă zarurile cu putere. Când vor un număr mic, aruncă zarurile încet. Chiar dacă este un joc de noroc, oamenii se comportă ca și cum ar presupune un anumit nivel de îndemânare.

- *Suntem influențați de credințele noastre superstițioase.* Indiferent dacă un lider de afaceri își poartă șosetele norocoase sau o persoană își citește horoscopul înainte de a părăsi casa, superstițiile ne influențează disponibilitatea de a ne asuma riscuri. În medie, cu zece mii de oameni mai puțini zboară vineri, a treisprezecea, iar pisicile negre sunt mai puțin probabil să fie adoptate dintr-un adăpost în acea zi. Deși cercetările arată că majoritatea oamenilor cred că încrucișarea degetelor le crește norocul, în realitate, nu reduce riscul.

- *Devenim ușor amăgiți când vedem o răsplată potențial mare.* Chiar și atunci când șansele sunt stivuite împotriva ta, dacă îți place cu adevărat câștigul potențial, cum ar fi la loterie, de exemplu, probabil că îți vei

supraestima șansele de succes.

- *Ne simțim confortabil cu familiaritatea.* Cu cât ne asumăm mai des un risc, cu atât mai mult avem tendința de a calcula greșit cât de mare riscăm de fapt. Dacă vă asumați același risc din nou și din nou, veți înceta să îl mai percepe ca riscant. Dacă te îndrepți zilnic spre serviciu, vei subestima foarte mult pericolul în care te expui.
- *Avem multă încredere în abilitățile altor oameni de a percepe riscul cu acuratețe.* Emoțiile pot fi contagioase. Dacă te afli într-o mulțime de oameni care nu reacționează la mirosul de fum, este posibil să nu simți prea mult pericol. În schimb, dacă alți oameni încep să intre în panică, este mult mai probabil să reacționați.
- *Putem fi influențați de mass-media în modul în care percepem riscul.* Dacă ești expus în mod constant la știri despre o boală rară, este mai probabil să crezi că șansele tale de a contracta boala sunt mai mari, chiar dacă toate știrile raportează doar incidente izolate. În mod similar, poveștile despre dezastre naturale sau evenimente tragice vă pot face să simțiți că sunteți expuși unui risc mai mare de catastrofă decât sunteți de fapt.

MINIMIZAȚI RISCUL MAXIMIZAȚI SUCCESUL

În fiecare an, la ceremonia de absolvire a liceului meu, profesorul de absolvire era de așteptat să țină un discurs. La jumătatea anului superior, când am aflat că voi fi promotor, teama mea de a ține un discurs a depășit entuziasmul meu de a avea cel mai mare GPA din clasa mea. Eram incredibil de timid, până la punctul în care de obicei nu vorbeam în clasă, deși colegii mei erau oameni pe care îi cunoșteam încă de la grădiniță. Gândul de a sta pe un podium și de a ține un discurs în fața unui auditoriu plin a fost suficient pentru a mă slăbi în genunchi.

Când am încercat să-mi scriu discursul, nu am avut cuvinte de scris pe hârtie. Am fost prea distras de gândul că trebuie să rostesc cuvintele în fața

unei mulțimi de oameni. Dar știam că trebuie să adun ceva împreună, pentru că ceasul ticăie.

Iar sfaturi comune precum „Imaginați-vă publicul în lenjerie de corp" sau „Exersați să vă citiți discursul în fața unei oglinzi" nu vor fi suficiente pentru a-mi calma nervii. Eram îngrozit.

Așa că mi-am petrecut ceva timp gândindu-mă care era de fapt cea mai mare frică a mea cu vorbitul în public. Și se pare că mi-a fost frică de respingerea publicului. Mi-am tot imaginat că, după ce mi-am terminat discursul, publicul va rămâne complet tăcut, pentru că orice tocmai am bolborosit era fie complet inaudibil, fie prezentat atât de oribil încât nimeni nu putea să aplaude. Așa că, pentru a-mi atenua riscul, am avut o conversație cu cei mai buni prieteni ai mei și m-au ajutat să elaborez un plan genial.

Planul mi-a redus riscul și nervii suficient de mult încât am putut să-mi scriu discursul. Câteva săptămâni mai târziu, în ziua absolvirii, mă simțeam incredibil de nervos când mă ridicam pe podium. Vocea mi s-a spart tot timpul, în timp ce le-am oferit orice sfat pe care o tânără de optsprezece ani le-ar putea oferi colegilor ei de clasă. Dar am trecut prin asta. Și când am terminat, prietenii mei ne-au urmat planul. La semnal, s-au ridicat și au aplaudat de parcă tocmai ar fi asistat la cel mai bun concert rock din lume. Și ce se întâmplă când câțiva oameni dintr-o cameră se ridică să aplaude? Alți oameni urmează exemplul. Am primit ovație în picioare.

A fost câștigat? Pot fi. Probabil că nu. Și până astăzi, acea parte nu contează cu adevărat pentru mine. Ideea era că știam că dacă aș putea scăpa de cea mai mare frică a mea – că nimeni nu mă va bate din palme – aș putea trece peste discurs.

Nivelul de risc pe care îl veți experimenta într-o anumită situație este unic pentru dvs. Deși vorbirea în fața unui grup este un risc pentru unii oameni, nu este deloc riscant pentru alții. Puneți-vă următoarele întrebări pentru a vă ajuta să vă calculați nivelul de risc:

- *Care sunt costurile potențiale?* Uneori, costul asumării unui risc este tangibil, cum ar fi banii pe care i-ați cheltui pe o investiție, dar alteori, costurile intangibile sunt asociate cu riscul, cum ar fi riscul de a fi respins.

- *Care sunt beneficiile potențiale?* Luați în considerare potențialul rezultat pozitiv al asumării riscului. Uită-te la ce s-ar întâmpla dacă riscul iese bine. Ai de gând să câștigi finanțe sporite? Relații mai bune? Sănătate îmbunătățită? Trebuie să existe un profit suficient de mare pentru a depăși costurile potențiale.

- *Cum mă va ajuta acest lucru să-mi ating scopul?* Este important să vă examinați obiectivele mai mari și să vă uitați la modul în care acest risc joacă în acel obiectiv. De exemplu, dacă sperați să câștigați mai mulți bani, uitați-vă la modul în care deschiderea propriei afaceri vă poate ajuta să atingeți acest obiectiv în timp ce vă examinați riscul.

- *Care sunt alternativele?* Uneori privim riscul ca și cum am avea doar două opțiuni - să ne asumăm riscul sau să renunțăm la el. Dar, adesea, există multe tipuri diferite de oportunități care vă pot ajuta să vă atingeți obiectivele. Este important să recunoașteți acele alternative care se află între ele, astfel încât să puteți lua cea mai bine informată decizie.

- *Cât de bine ar fi dacă cel mai bun scenariu s-ar împlini?* Petreceți ceva timp gândindu-vă cu adevărat la profitul unui risc și la modul în care această răsplată v-ar putea afecta viața. Încercați să dezvoltați așteptări realiste cu privire la modul în care cel mai bun scenariu v-ar putea beneficia.

- *Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla și cum aș putea reduce riscul să apară?* De asemenea, este important să examinați cu adevărat cel mai rău scenariu posibil și apoi să vă gândiți la pașii pe care i-ați putea lua pentru a minimiza riscul ca acesta să se întâmple. De exemplu, dacă vă gândiți să investiți într-o afacere, cum ați putea crește șansele de succes?

- *Cât de rău ar fi dacă cel mai rău caz s-ar împlini?* La fel cum spitalele, orașele și guvernele au planuri de pregătire pentru dezastre, poate fi util să vă creați propriile planuri. Elaborați un plan pentru modul în care ați putea răspunde dacă s-ar întâmpla cel mai rău caz.

- *Cât de mult va conta această decizie peste cinci ani?* Pentru a vă ajuta să păstrați lucrurile în perspectivă, întrebați-vă cât de mult este probabil să vă influențeze viitorul. Dacă este un risc mic, probabil că nici măcar nu-l vei aminti peste câțiva ani. Dacă este un risc mare, ți-ar putea afecta foarte mult viitorul.

Poate fi util să scrieți răspunsurile dvs., astfel încât să le puteți revizui și să le citiți. Fiți dispus să faceți mai multe cercetări și să obțineți cât mai multe informații posibil atunci când nu aveți informații disponibile care să vă ajute să calculați un risc în mod corespunzător. Când informațiile nu sunt disponibile, hotărâți să luați cea mai bună decizie posibilă cu informațiile pe care le aveți.

PRACTICĂ ASUMAREA RISCURILOR

Înainte de moartea sa în 2007, *Psychology Today* l-a numit pe Albert Ellis „cel mai mare psiholog în viață". Ellis era cunoscut pentru că i-a învățat pe oameni cum să-și provoace gândurile și convingerile auto-înfrângere. El nu doar a predat aceste principii, le-a și trăit.

De tânăr, Ellis era incredibil de timid și îi era teamă să vorbească cu femeile. Era îngrozit să fie respins, așa că a evitat să ceară vreodată o femeie la o întâlnire. Dar, în cele din urmă, știa că respingerea nu era cel mai rău lucru din lume și a decis să-și înfrunte temerile.

A mers la o grădină botanică locală în fiecare zi timp de o lună. Ori de câte ori vedea o femeie stând singură pe o bancă, stătea lângă ea. Se forța să înceapă o conversație în decurs de un minut de la așezare. În acea lună, el a găsit 130 de oportunități de a vorbi cu femei și din acele 130, 30 de femei s-au ridicat și au plecat imediat ce s-a așezat. Dar a început conversații cu restul. Din cele 100 de femei pe care le-a invitat la o întâlnire, una a spus da – totuși, ea nu a apărut. Dar Ellis nu a disperat. În schimb, i-a întărit faptul că putea tolera riscul chiar și atunci când se temea de respingere.

Înfruntându-și temerile, Ellis și-a recunoscut gândurile iraționale care l-au făcut să se teamă mai mult de riscuri. Înțelegerea modului în care aceste

gânduri i-au influențat sentimentele l-a ajutat să dezvolte mai târziu noi tehnici de terapie care să-i ajute pe alții să-și provoace gândirea irațională.

La fel ca Ellis, monitorizează rezultatul riscurilor pe care le asumi. Observați cum v-ați simțit înainte, în timpul și după ce v-ați asumat un risc. Întrebați-vă ce ați învățat și cum puteți aplica aceste cunoștințe în deciziile viitoare.

ASUMAREA RISCURILOR CALCULATE FACE TU MAI PUTERNIC

Richard Branson, fondatorul Virgin Group din Regatul Unit, este cunoscut pentru că își asumă riscuri. La urma urmei, nu ajungi să deții patru sute de companii fără să faci niște salturi pe parcurs. Dar și-a asumat riscuri calculate care cu siguranță au dat roade pentru el.

În copilărie, Branson s-a luptat la școală. Avea dislexie și performanțele sale academice au avut de suferit. Dar nu a lăsat asta să-l rețină. În schimb, în adolescență a început afaceri. La vârsta de cincisprezece ani, a început o afacere de creștere a păsărilor.

Activitățile sale de afaceri au crescut rapid, pe măsură ce a continuat să dețină companii de discuri, companii aeriene și companii de telefonie mobilă. Imperiul său s-a extins la o valoare netă actuală estimată la aproximativ 5 miliarde de dolari. Deși ar putea cu ușurință să stea pe spate și să se bucure de roadele muncii sale, lui Branson îi place să continue să se provoace pe sine și pe angajații săi în fiecare zi.

„La Virgin, folosesc două tehnici pentru a elibera echipa noastră de aceeași rutină veche: doborârea recordurilor și efectuarea de pariuri”, a scris Branson într-un articol pentru revista *Entrepreneur* . „Asumarea riscurilor este o modalitate excelentă de a mă testa pe mine și pe grupul nostru și, de asemenea, să depășesc limitele în timp ce ne distrăm împreună.” Și depășește limitele el face. Echipele lui creează produse despre care oamenii spun că nu vor funcționa. Ei bat recorduri despre care oamenii pretind că sunt imposibile. Și acceptă provocări pe care nimeni altcineva nu le încearcă. Dar prin toate

acestea, Branson recunoaște că riscurile sale sunt „judecăți strategice, nu pariuri oarbe”.

Succesul nu te va găsi. Trebuie să-l urmărești. Pășirea în necunoscut pentru a-ți asuma riscuri atent calculate te poate ajuta să-ți atingi visele și să-ți îndeplinești obiectivele.

DEPANAREA ȘI COMUNE CAPCANELE

Monitorizați tipul de riscuri pe care le asumați și cum vă simțiți cu privire la aceste riscuri. De asemenea, țineți cont de oportunitățile pe care le pierdeți. Acest lucru vă poate ajuta să vă asigurați că vă asumați riscurile care v-ar putea beneficia cel mai mult, chiar și cele care vă provoacă o anumită anxietate. Amintiți-vă că calcularea riscurilor necesită practică, dar cu practică, puteți învăța și crește.

CE ESTE util

Fiind conștient de reacțiile emoționale la asumarea riscurilor

Identificarea tipurilor de riscuri care sunt deosebit de provocatoare

Recunoașterea gândurilor iraționale care vă influențează luarea deciziilor

Educați-vă despre fapte

Petreceți timp calculând fiecare risc înainte de a lua o decizie

Practicați asumarea riscurilor și monitorizarea rezultatelor, astfel încât să puteți învăța din fiecare risc pe care îl asumați

CE NU ESTE util

Bazându-vă deciziile cu privire la risc pe modul în care vă simțiți

Evitarea tipurilor de risc care stârnesc cea mai mare frică

Permiteți gândurilor iraționale să vă influențeze disponibilitatea de a încerca ceva nou

Ignorând faptele sau nu depuneți eforturi pentru a afla mai multe atunci când vă lipsesc informațiile de care aveți nevoie pentru a face cea mai bună alegere

Reacționând impulsiv, fără a-ți lua timp pentru a cântări riscul

Refuzul de a-ți asuma riscuri care îți provoacă disconfort

CAPITOLUL 7

EI NU SE SĂRĂNESC LA TRECUT

Nu vindecăm trecutul locuind acolo; vindecăm trecutul trăind pe deplin în prezent.

-MARIANNE WILLIAMSON

Gloria era o femeie harnică de cincizeci și cinci de ani, care fusese trimisă la consiliere după ce i-a spus medicului ei că se simte extrem de stresată. Fiica ei, în vârstă de douăzeci și opt de ani, se mutase recent din nou la ea. De când s-a *mutat din casa Gloriei la optsprezece ani, se întorsese de cel puțin o duzină de ori. De obicei își găsea un nou iubit și în câteva săptămâni, dacă nu zile, de la întâlnirea cu el, se muta cu el. Dar nu a ieșit niciodată și ea s*-a mutat mereu înapoi cu Gloria.

*Fiica Gloriei era șomeră și nu își căuta activ de lucru. Ș*i-a petrecut zilele uitându-*se la televizor și navigând pe internet. Nu putea să fie deranjată să ajute prin casă sau chiar să facă curățenie după ea însăși. Deși* Gloria a spus *că a simțit că oferă servicii de hotel și de menajeră, ea ș*i-a întâmpinat *întotdeauna fiica să rămână cu ea.*

Ea a crezut că a-i oferi fiicei ei un loc unde să stea era cel puțin pe care putea să o facă. Nu i-a oferit fiicei sale copilăria pe care cel mai probabil o merita și a recunoscut că nu fusese o mamă foarte bună. După ce ea și soțul ei au divorțat, Gloria se întâlnise cu mulți bărbați, iar mulți dintre ei nu erau modele sănătoase. Gloria a înțeles acum că a investit prea multă energie în băutură și întâlniri, mai degrabă decât în a fi părinte. Și a simțit că greșelile pe care le-a făcut erau motivul pentru care fiica ei se chinuia atât de mult acum. A fost clar de la început că rușinea Gloriei față de felul în care fusese părintă a determinat-o să-și permită fiica ei acum că era adultă. Majoritatea stresului Gloriei provine din anxietatea ei față de comportamentul imatur al fiicei sale. Își făcea griji pentru viitorul fiicei sale și își dorea ca ea să poată avea un loc de muncă și să trăiască independentă.

Cu cât vorbeam mai mult, cu atât Gloria recunoștea mai mult că rușinea și vinovăția ei interferau cu capacitatea ei de a fi un părinte bun acum. A trebuit să se ierte și să înceteze să se oprească asupra trecutului dacă voia să meargă mai departe și să facă ceea ce era mai bine pentru fiica ei. Când i-am cerut să ia în considerare probabilitatea ca fiica ei să se trezească pur și simplu într-o zi și să înceapă să se comporte responsabil, având în vedere condițiile actuale, Gloria a recunoscut că nu se va întâmpla, dar nu era sigură ce să facă.

În următoarele câteva săptămâni, am explorat cum privea Gloria trecutul. Ori de câte ori se gândea la copilăria fiicei ei, se gândea la lucruri precum eu sunt o persoană atât de rea pentru că nu pun întotdeauna nevoile fiicei mele pe primul loc *sau* E vina mea fiica mea are atât de multe probleme . I-am explorat gândurile și, încet, dar sigur, Gloria a aflat cum a influențat auto-condamnarea modului în care și-a tratat fiica în prezent.

Treptat, Gloria a început să accepte realitatea că, deși nu era o mamă idilică, pedepsirea pentru asta astăzi nu ar schimba trecutul. De asemenea, a început să recunoască faptul că comportamentul ei actual față de fiica ei nu a compensat, ci a permis comportamentul autodistructiv al fiicei sale.

Înarmată cu noua ei atitudine, Gloria a creat niște reguli și a pus limite fiicei ei. Ea i-a spus că ar putea rămâne să locuiască în casa ei doar dacă își caută activ de lucru. Era dispusă să-i dea ceva timp pentru a se readuce pe

picioare, dar, începând cu două luni, va trebui să plătească chirie dacă urma să continue să locuiască acasă. Deși fiica ei a fost inițial supărată de noile reguli ale Gloriei, ea a început să își caute de lucru în câteva zile.

În câteva săptămâni, Gloria a intrat în biroul meu pentru a anunța cu mândrie că fiica ei are un loc de muncă și, spre deosebire de alte locuri de muncă pe care le avea înainte, acesta ar putea deveni o carieră. Ea a spus că a văzut schimbări uriașe la fiica ei de când i s-a oferit acest loc de muncă și că vorbea mult mai mult despre aspirațiile ei viitoare. Deși Gloria nu se iertase încă complet trecutul, ea a recunoscut că singurul lucru mai rău decât să fii un părinte rău timp de optsprezece ani ar fi să fii un părinte rău încă optsprezece ani.

ÎNCHIS ÎN ISTORIE

Uneori, oamenii se opresc asupra lucrurilor care s-au întâmplat cu ani în urmă, în timp ce alții tind să se oprească asupra a ceea ce s-a întâmplat săptămâna trecută. Sună cunoscut vreunul dintre aceste scenarii?

”i Ți-ai dori să poți apăsa butonul de derulare înapoi pentru a putea reface părți din viața ta.

„I Tu te lupți cu regrete majore pentru trecutul tău.

”i Îți petreci mult timp întrebându-te cum ar fi ieșit viața dacă ai fi ales o cale puțin diferită.

„i Uneori simți că cele mai bune zile din viața ta sunt deja în urmă.

„i Repești amintirile din trecut în mintea ta ca pe o scenă dintr-un film iar și iar.

”i Uneori îți imaginezi că spui sau faci ceva diferit în amintirile din trecut pentru a încerca să crezi un rezultat diferit.

„I Te pedepsești sau te convingi că nu meriți să fii fericit.

”i Te simți rușine de trecutul tău.

„i Când faci o greșeală sau experimentezi un episod jenant, redai în mod repetat evenimentul în mintea ta.

„i Investiți mult timp în a vă gândi la toate lucrurile pe care „ar fi trebuit” sau „ar fi putut” să le faceți diferit.

Deși auto-reflecția este sănătoasă, locuința poate fi autodistructivă, împiedicându-vă să vă bucurați de prezent și să vă planificați viitorul. Dar nu trebuie să rămâi blocat în trecut. Poți alege să începi să trăiești momentul.

DE CE STĂM ÎN TRECUT

Fiica Gloriei și-a manipulat deseori mama explodând vinovăția ei, amintindu-i Gloriei că nu a fost întotdeauna acolo pentru ea în copilărie, ceea ce a alimentat doar remușcarea Gloriei. Dacă fiica ei nu i-ar fi iertat-o încă, cum ar fi putut Gloria să se ierte? Ea și-a acceptat sentimentele de vinovăție constantă ca parte a penitenței ei pentru greșelile pe care le făcuse și, ca urmare, a continuat să se oprească asupra trecutului.

Vinovația persistentă, rușinea și furia sunt doar câteva dintre sentimentele care te pot ține blocat în trecut. S-ar putea să vă gândiți în mod subconștient: *Dacă rămân nefericit suficient de mult, în cele din urmă voi putea să mă iert.* Poate că nici măcar nu știi că în adâncul sufletului nu crezi că meriți fericirea.

FRICA DE A MĂSTRA ÎNAVEANE NE FACE SĂ VRĂM SĂ RĂMĂM ÎNTRECUT

La două săptămâni după ce mama a murit, casa tatălui meu a luat foc. Focul a fost limitat la subsol, dar fumul și funinginea neagră au pătruns în toată casa. Totul din toată casa a trebuit să fie curățat de sus până jos de un echipaj angajat

de compania de asigurări. Toate lucrurile mamei mele au fost manipulate de complet străini. Și m-a deranjat.

Mi-am dorit ca lucrurile să rămână așa cum le lăsase mama. Voiam ca hainele ei să rămână atârnate în dulap, așa cum le aranjase ea. Am vrut ca decorațiunile ei de Crăciun să rămână în cutii, în același mod în care le organizase ea. Voiam să-i deschid într-o zi, pe drum, cutia de bijuterii și să văd cum își pusese ultima dată bijuteriile. Dar nu am avut acest lux. În schimb, totul a fost rearanjat. Hainele ei nu mai miroseau ca ea. Nici măcar nu aveam de unde să știu care era ultima carte pe care a citit-o. Și nu am putea niciodată să-i sortăm bunurile în ritmul nostru.

Câțiva ani mai târziu, când Lincoln a murit, am vrut din nou să rămână totul înghețat în timp. Am simțit că dacă aș studia modul în care își ținea hainele atârnate în dulap sau dacă aș putea să-mi dau seama în ce ordine își citește cărțile, aș putea afla mai multe despre el, chiar dacă nu era. M-am gândit că, dacă lucrurile vor fi mutate, aruncate sau reorganizate, mi-aș pierde ocazia de a studia indicii valoroase care mi-ar putea oferi mai multe informații și informații despre el.

Era ca și cum l-aș putea ține cu mine dacă m-aș asigura că există întotdeauna mai multe lucruri de învățat. Poate o bucată de hârtie ar avea o notă pe ea. Sau poate aș găsi o poză pe care nu am mai văzut-o până acum. Am vrut să creez cumva noi amintiri care să-l includă pe Lincoln, chiar dacă el nu era acolo. Deși am fost împreună de șase ani, pur și simplu nu a fost suficient. Nu eram pregătit să renunț la nimic care îmi amintea de el. M-am gândit că l-aș lăsa în urmă dacă aș scăpa de lucrurile lui de care nu mai aveam nevoie și nu mi-am dorit asta.

Încercările mele de a păstra totul înghețat la timp nu au funcționat. Evident, restul lumii a continuat să meargă. Și de-a lungul mai multor luni, am putut începe să renunț la dorința mea de a păstra totul ca și cum ar fi într-o capsulă a timpului. Încet, m-aș asigura că era în regulă să arunc ceva cu scrisul de mână al lui Lincoln. Și am început să scap de revistele pe care le tot primea prin poștă. Dar trebuie să recunosc că mi-a luat doi ani să-i arunc în sfârșit periuța de dinți. Știam că nu are nevoie de el, dar cumva să-l arunci aproape mi s-a părut o trădare. Mi s-a părut mai confortabil să locuiesc în trecut, pentru

că acolo trăiau Lincoln și amintirile mele despre el. Dar a rămâne blocat acolo, în timp ce restul lumii s-a schimbat și a avansat, nu a fost sănătos sau de ajutor. Trebuia să am încredere că a merge înainte nu mă va face să uit nici una dintre amintirile mele minunate.

Chiar dacă în calitate de terapeut îi ajut pe oameni să lucreze la gândirea lor rațională, durerea a adus o mulțime de gânduri iraționale. M-a făcut să vreau să mă opresc asupra trecutului, pentru că în trecut era locul în care Lincoln trăia. Dar dacă mi-aș fi petrecut tot timpul gândindu-mă la trecut, nu aș fi putut niciodată să-mi mai creez amintiri noi și fericite.

LOCUIREA ÎN TRECUT TE DISTRAGE DE LA PREZENT

Nu sunt doar evenimentele triste sau tragice care îi lasă pe oameni concentrați asupra trecutului. Uneori ne oprim asupra trecutului ca o modalitate de a ne distrage atenția de la prezent. Poate că știți acel fost fundaș de liceu în vârstă de patruzeci de ani, care încă își strecoară jacheta de la universitate și vorbește despre „vechile lui vremuri de glorie”. Sau poate ești prieten cu mama în vârstă de treizeci și cinci de ani, care încă listează „regina balului” drept una dintre cele mai mari realizări ale ei. Adesea, romanticizăm trecutul ca o modalitate de a scăpa de problemele din prezent.

Dacă, de exemplu, nu ești fericit în relația ta actuală sau dacă nu ești deloc într-o relație, poate fi tentant să petreci mult timp gândindu-te la o dragoste din trecut. Poate ți-ai dori ca ultima ta relație să fi funcționat sau mai crezi că dacă te-ai fi căsătorit cu iubita ta de liceu, ai fi mai bine.

Poate fi tentant să te concentrezi asupra cât de mai ușoară sau mai fericită era viața „pe atunci”. S-ar putea chiar să începi să regreti unele dintre deciziile pe care le-ai luat și care te-au adus acolo unde ești astăzi și să spui lucruri precum „Dacă m-aș căsători cu vechiul meu iubit, tot aș fi fericit”; „Dacă nu aș fi abandonat facultatea, aș avea o slujbă pe care o iubesc”; sau „Dacă nu aș fi de acord să mă mut într-un oraș nou, tot aș avea o viață bună.” Adevărul este că nu știm ce ne-ar fi rezervat viața dacă nu am fi făcut acele alegeri. Dar ne este ușor să ne imaginăm că viața ar putea fi mai bună dacă am putea doar să schimbăm trecutul.

PROBLEMA CU LOCUIREA PE TRECUTUL

Gloria nu și-a putut vedea fiica ca un adult capabil; tot ce putea vedea erau propriile ei greşeli. Vinovăția ei a împiedicat-o să se concentreze asupra prezentului și, ca urmare, a permis comportamentul iresponsabil al fiicei sale. Din păcate, fiica ei repeta multe din aceleași greșeli pe care le făcuse Gloria. A renunța la trecut nu numai că o împiedica pe Gloria să-și atingă întregul potențial, ci o împiedica și pe fiica ei să se maturizeze într-un adult responsabil.

Ruminarea asupra trecutului nu îl va schimba. În schimb, pierderea timpului insistând asupra a ceea ce sa întâmplat deja va duce doar la mai multe probleme în viitor. Iată câteva dintre modalitățile prin care insistarea asupra trecutului poate interfera cu capacitatea ta de a fi cel mai bun sine:

- *Pierzi prezentul.* Nu te poți bucura de prezent dacă mintea ta este constant blocată în trecut. Veți pierde ocazia de a experimenta noi oportunități și de a sărbători bucuriile de astăzi dacă sunteți distras de lucruri care s-au întâmplat deja.
- *Să ne gândim la trecut face imposibilă pregătirea adecvată pentru viitor.* Nu veți putea să vă definiți clar obiectivele sau să rămâneți motivat pentru a crea schimbări atunci când o mare parte din voi rămâne blocată în trecut.
- *A te concentra asupra trecutului interferează cu abilitățile tale de luare a deciziilor.* Când ai probleme nerezolvate din trecut, acele conflicte îți vor tulbura gândirea. Nu vei putea lua decizii sănătoase în mod adecvat cu privire la ceea ce este mai bine pentru tine astăzi, când nu vei putea trece peste ceva ce s-a întâmplat ieri.
- *A stărui asupra trecutului nu rezolvă nimic.* Redarea acelorași scenarii în cap și concentrarea asupra lucrurilor asupra cărora nu mai aveți control nu

va rezolva nimic.

- *A renunța la trecut poate duce la depresie.* Ruminarea asupra evenimentelor negative evocă emoții negative. Și când te simți trist, cu atât ai mai multe șanse să evoci și mai multe amintiri triste. A te opri asupra vremurilor trecute poate fi un cerc vicios care te ține blocat în aceeași stare emoțională.
- *Romantizarea trecutului – filozofia iarba este mai verde – nu este de ajutor.* Este ușor să te convingi că te simțeai mai fericit, mai încrezător și complet lipsit de griji atunci. Dar există șanse mari să exagerați cât de grozave erau cândva lucrurile. De asemenea, te poate face să exagerezi cât de rele sunt lucrurile acum.
- *A rămâne în trecut este rău pentru sănătatea ta fizică.* Gândirea constantă la evenimentele negative crește inflamația în corpul tău, potrivit unui studiu din 2013 realizat de cercetătorii de la Universitatea din Ohio. A rămâne în trecut vă poate expune un risc mai mare pentru boli asociate cu bolile de inimă, cancerul și demența.

OPRIȚI TRECUTUL SĂ ȚINE SĂ ȚINE SPATE

Odată ce Gloria a recunoscut că poate învăța din trecutul ei, mai degrabă decât să se bată din cauza lui, gândirea ei s-a schimbat. Ea a început să-și schimbe comportamentul și modul în care și-a crescut fiica. Acest lucru a ajutat-o să recunoască modul în care greșelile ei din trecut i-au învățat lecții valoroase despre educația parentală. Pe parcursul a câteva luni, ea și-a putut aminti greșelile ei anterioare de părinte fără un sentiment copleșitor de rușine.

SCHIMBA-ȚI GÂNDIREA

Locuința începe ca un proces cognitiv, dar în cele din urmă vă influențează emoțiile și comportamentul. Schimbând modul în care gândești la trecut, poți merge mai departe.

- *Programează-ți timp pentru a te gândi la un eveniment trecut.* Uneori, creierul nostru are nevoie de o șansă să rezolve lucrurile și cu cât îți spui mai mult să nu te gândești la asta, cu atât mai multe amintiri pot apărea pe parcursul zilei. În loc să te lupți pentru a suprima amintirile, reamintește-ți că *mă pot gândi la asta după cină de diseară.* Apoi, după cină, acordă-ți douăzeci de minute să te gândești la asta. Când ți-a expirat timpul, treci la altceva.

- *Oferă-ți altceva la care să te gândești.* Creați un plan care să vă ajute să vă gândiți la altceva. De exemplu, decideți că, ori de câte ori vă gândiți la acel loc de muncă pe care nu l-ați primit, vă veți schimba atenția asupra să vă gândiți la planificarea următoarei vacanțe. Acest lucru poate fi util în special dacă sunteți predispus să vă gândiți la negativ chiar înainte de a merge la culcare noaptea.

- *Stabiliți obiective pentru viitor.* Este imposibil să te oprești asupra trecutului dacă plănuiești viitorul. Stabiliți atât obiective pe termen scurt, cât și pe termen lung și începeți să lucrați la pașii de acțiune necesari pentru atingerea acestor obiective. Vă va oferi ceva la care să așteptați cu nerăbdare și vă va împiedica să priviți prea mult în trecut.

Amintirile noastre nu sunt atât de precise pe cât credem că sunt. Adesea, când ne amintim de evenimente neplăcute, le exagerăm și le catastrofăm. Dacă te gândești la ceva ce ai spus în timpul unei întâlniri pe care ai regretat-o mai târziu, îți poți imagina că alți oameni au reacționat mult mai negativ decât au făcut-o de fapt. Când vă amintiți amintiri negative, încercați aceste strategii pentru a vă menține experiențele în perspectivă:

- *Concentrați-vă pe lecțiile pe care le-ați învățat.* Dacă ai îndurat momente grele, concentrează-te pe ceea ce ai învățat din acea experiență. Acceptă că s-a întâmplat și gândește-te cum poți fi o persoană schimbată din

cauza asta, dar realizezi că nu trebuie neapărat să fie un lucru rău. Poate ai învățat să vorbești pentru că ți-ai permis să fii tratat prost, sau poate ai învățat că trebuie să fii sincer dacă vrei ca relațiile să dureze. Unele dintre cele mai bune lecții de viață pot fi învățate din cele mai grele perioade pe care le-ați îndurat.

- *Gândește-te la fapte, nu la emoție.* Gândirea la evenimente negative poate fi foarte supărătoare, deoarece probabil vă veți concentra asupra modului în care v-ați simțit în timpul evenimentului. Dar dacă îți amintești un eveniment trecând prin faptele și detaliile amintirii, suferința ta scade. În loc să te gândești la felul în care te-ai simțit când te-ai dus la o înmormântare, amintește-ți detalii specifice despre locul în care te-ai așezat, ce ai purtat, cine a fost acolo. Când începeți să eliminați emoția din jurul unui eveniment, este mai puțin probabil să vă opriți asupra lui.

- *Privește situația diferit.* Când vă revizuiți trecutul, examinați ce alte moduri există de a privi aceeași situație. Ai control asupra modului în care împletești povestea. Aceeași poveste poate fi spusă în nenumărate moduri și poate rămâne adevărată. Dacă versiunea dvs. actuală este deranjantă, vedeți cum altfel o puteți privi. De exemplu, Gloria și-ar fi putut aminti că alegerile actuale ale fiicei sale nu erau toate legate de copilăria ei. Ar fi putut recunoaște că, deși poate să fi făcut unele greșeli, nu era responsabilă pentru alegerile pe care le făcea fiica ei acum.

FACEȚI PACE CU TRECUL

Când James Barrie avea șase ani, fratele său de treisprezece ani, David, a murit într-un accident de patinaj. Deși mama lui avea zece copii în total, nu era un secret că David fusese preferatul ei. După moartea lui, ea a fost atât de tulburată încât cu greu a putut face față vieții.

Așa că, la vârsta de șase ani, Barrie a făcut tot ce a putut pentru a compensa durerea mamei sale. El a încercat chiar să preia rolul lui David pentru a ajuta la umplerea golului pe care l-a simțit mama lui în urma morții sale. S-a

îmbrăcat în hainele lui David și a învățat să fluieră în același mod în care David obișnuia. El a devenit tovarășul ei constant în timp ce și-a dedicat întreaga copilărie încercând să-și facă mama să zâmbească din nou.

În ciuda încercărilor lui Barrie de a-și face mama fericită, ea l-a avertizat adesea despre greutățile de a fi adult. Ea i-a spus să nu crească niciodată pentru că vârsta adultă a fost doar plină de durere și nefericire. Ea chiar a spus că s-a ușurat știind că David nu va trebui niciodată să crească și să se confrunte cu realitățile maturității.

În încercarea de a-i face pe plac mamei sale, Barrie a rezistat maturității cât a putut. Mai ales nu voia să îmbătrânească mai mult decât fusese David când murise. A încercat din toate puterile să rămână copil. Încercările lui de a rămâne băiat păreau chiar să-i împiedice creșterea fizică, deoarece abia atingea cinci picioare înălțime.

După ce a terminat școala, Barrie a vrut să devină autor. Dar familia lui l-a făcut presiuni să continue să studieze la o universitate, pentru că asta ar fi făcut David. Așa că Barrie a găsit un compromis - își va continua educația, dar va studia literatura.

Barrie a scris una dintre cele mai faimoase opere ale literaturii pentru copii, *Peter Pan sau Băiatul care nu ar crește.* Scrisă inițial ca o piesă de teatru, devenită ulterior un film celebru, personajul principal, Peter Pan, se confruntă cu conflictul dintre inocența copilăriei și responsabilitatea maturității. Peter alege să rămână copil și îi încurajează pe toți ceilalți copii să facă la fel. Ca basm legendar, pare o poveste încântătoare pentru copii. Dar când știi istoria autorului, anecdota este destul de tragică.

Mama lui Barrie nu a putut merge înainte după moartea fiului ei. Era convinsă că copilăria era cea mai bună perioadă din viața ei și că prezentul și viitorul sunt doar pline de durere și agonie. Ca un caz extrem al cuiva care s-a oprit asupra trecutului, ea a permis ca acesta să interfereze cu bunăstarea copiilor ei. L-a afectat pe Barrie nu doar în timpul copilăriei sale, ci și pe tot parcursul vârstei sale adulte.

Concepțiile greșite pe care le avem despre durere pot contribui la alegerea noastră de a trăi în trecut. Mulți oameni cred în mod greșit că timpul în care te întristezi pentru cineva este direct proporțional cu cantitatea de dragoste pe

care ai avut-o pentru cineva. Dacă ți-a păsat puțin de cineva care a murit, s-ar putea să te întristezi luni de zile. Dar dacă ai iubi cu adevărat acea persoană, ai fi întristat ani de zile sau chiar pentru tot restul vieții. Dar adevărul este că nu există o perioadă potrivită de timp pentru a te întrista. De fapt, s-ar putea să te întristezi ani de zile, sau chiar pentru totdeauna, dar cantitatea de tristețe pe care o simți nu echivalează cu cantitatea de iubire pe care ai avut-o pentru acea persoană.

Să sperăm că aveți multe amintiri dragi despre persoana iubită. Dar să mergi înainte înseamnă să lucrezi activ pentru a-ți crea noi amintiri, să iei cele mai bune decizii pentru tine și să nu faci întotdeauna ceea ce altcineva ar vrea să faci.

Dacă vă treziți că rumegeți asupra unui aspect al trecutului dvs., poate fi necesar să luați măsuri pentru a face pace cu trecutul. Iată câteva modalități de a face pace cu trecutul:

- *Dă-ți permisiunea să mergi înainte.* Uneori trebuie doar să-ți dai permisiunea de a merge mai departe. A merge mai departe nu înseamnă că trebuie să-ți lași amintirile unei persoane dragi în urmă, dar înseamnă că poți face lucrurile pe care trebuie să le faci pentru a te bucura de momentul și a obține tot ce poți din viață.

- *Recunoașteți costul emoțional al rămânerii în trecut față de a merge înainte.* Uneori, insistarea asupra trecutului este o strategie care funcționează pe termen scurt, dar nu pe termen lung. Dacă te gândești la trecut, nu trebuie să te concentrezi asupra a ceea ce se întâmplă acum. Dar, pe termen lung, există consecințe. Recunoaște ce vei pierde în viață dacă atenția ta este concentrată pe trecut.

- *Practicați iertarea.* Fie că te gândești la durerea și mânia din trecut pentru că nu te poți ierta pe tine însuți sau pentru că nu poți ierta pe altcineva, iertarea te poate ajuta să renunți la acea rănire. Iertarea nu înseamnă a uita ceva ce sa întâmplat. Dacă cineva te-a rănit, poți să-l ierți în timp ce te hotărăști să nu mai ai niciun contact, de exemplu. În schimb, concentrează-te pe a da drumul, astfel încât să nu rămâi consumat de

durere și furie.

- *Schimbați comportamentul care vă ține blocat în trecut.* Dacă te trezești că eviți anumite activități – pentru că ți-e teamă că nu vor scăpa de amintiri proaste sau pentru că simți că nu meriți să le faci – ia în considerare oricum să le faci. Nu poți schimba trecutul. Dar poți alege să o accepți. Dacă ați făcut greșeli, nu vă puteți întoarce să le remediați sau să le ștergeți. Este posibil să puteți încerca și să luați măsuri pentru a repara o parte din daunele pe care le-ați provocat, dar nu va îmbunătăți totul.

- *Căutați ajutor profesional dacă este necesar.* Uneori, evenimentele traumatice pot duce la probleme de sănătate mintală, cum ar fi tulburarea de stres post-traumatic. Experiențele din apropierea morții, de exemplu, pot duce la flashback-uri și coșmaruri care fac dificilă împăcarea cu trecutul. Consilierea profesională poate ajuta la reducerea stresului asociat cu amintirile traumatice, astfel încât să puteți avansa mai productiv.

CUM FAC PACE CU TRECUTUL VA FACE MAI FORTĂRĂ

Wynona Ward a crescut în Vermontul rural. Familia ei era săracă și, ca în multe case din zonă, violența domestică era obișnuită. Tatăl lui Ward o abuza în mod obișnuit fizic și sexual. Ea a văzut adesea tatăl ei bătându-și mama. Deși medicii au tratat rănile mamei sale și vecinii le-au auzit țipetele, nimeni nu a intervenit niciodată.

Ward și-a ținut secrete problemele de familie. S-a cufundat în mediul academic și a excelat în școală. La șaptesprezece ani, a plecat de acasă și s-a căsătorit. Ea și soțul ei au devenit șoferi de camion.

După șaisprezece ani de călătorie prin țară ca șofer de camion, Ward a aflat că fratele ei mai mare a abuzat un tânăr membru al familiei. În acel moment a

decis că trebuie să facă ceva. Ea a decis să se întoarcă la școală pentru a putea ajuta să pună capăt abuzului generațional care avea loc în familia ei.

Ward s-a înscris la Universitatea din Vermont și a studiat din camion, în timp ce soțul ei conducea. Și-a terminat diploma și și-a continuat studiile la Vermont Law School. După obținerea diplomei în drept, ea a folosit o mică bursă pentru a înființa Have Justice Will Travel, o organizație care deservește familiile din zonele rurale afectate de violența domestică.

Ward oferă victimelor violenței domestice din mediul rural reprezentare juridică gratuită. De asemenea, îi pune în legătură cu serviciile sociale corespunzătoare. Deoarece multe familii nu au resursele sau transportul pentru a călători la un birou, Ward călătorește la ele. Ea oferă educație și servicii care ajută familiile să pună capăt ciclurilor generaționale de abuz. În loc să se oprească asupra trecutului ei oribil, Ward alege să se concentreze asupra a ceea ce poate face pentru a ajuta alți oameni în prezent.

A refuza să insiste asupra trecutului nu înseamnă că te prefaci că trecutul nu s-a întâmplat. De fapt, adesea înseamnă să îmbrățișezi și să accepți experiențele tale pentru a putea trăi în prezent. Făcând acest lucru, îți eliberează energia mentală și îți permite să-ți planifici viitorul în funcție de cine vrei să devii, nu de cine ai fost înainte. Furia, rușinea și vinovăția îți pot conduce viața dacă nu ești atent. Eliberarea acestor emoții te ajută să fii responsabil de viața ta.

DEPANAREA ȘI CAPCANELE COMUNE

Dacă îți petreci tot timpul privind în oglinda retrovizoare, nu te poți uita pe parbriz. A rămâne blocat în trecut te va împiedica să te bucuri de viitor. Recunoaște vremurile în care te gândești la trecut și fă pașii necesari pentru a-ți vindeca emoțiile, astfel încât să poți merge mai departe.

CE ESTE util

Reflectând la trecut suficient încât să poți învăța din el

Mergi înainte în viața ta, chiar și atunci când poate fi dureros să faci asta

Lucrați activ prin durere, astfel încât să vă puteți concentra asupra prezentului și să vă planificați viitorul

Gândirea la evenimente negative în termeni de fapte, nu de emoții

Găsind modalități de a face pace cu trecutul

CE NU ESTE util

Încercarea de a pretinde că trecutul nu s-a întâmplat

Încercați să vă împiedicați să mergeți mai departe în viață

Concentrându-te pe ceea ce ai pierdut în viață fără a putea trăi în prezent

Reluarea evenimentelor dureroase în mintea ta în mod repetat și concentrarea asupra modului în care te-ai simțit în timpul lor

Încercați să anulați trecutul sau să vă compensați greșelile din trecut

CAPITOLUL 8

NU FAC ACEEAȘI GREȘELI din nou si din nou

Singura greșeală reală este cea din care învățăm nimic.
— JOHN POWELL

Când Kristy a intrat în cabinetul meu de terapie, primul lucru pe care l-a spus a fost: "Am o diplomă de facultate și sunt suficient de inteligentă încât să nu țip la colegii mei. Așa că de ce nu pot să mă opresc să țip la copiii mei?" În fiecare dimineață, ea a promis că nu va țipa la cei doi adolescenți ai ei. Dar aproape în fiecare seară se trezea ridicând vocea către cel puțin unul dintre ei.

Mi-a spus că a țipat pentru că s-a simțit frustrată când copiii ei nu au ascultat-o. Și în ultimul timp, părea că nu au ascultat aproape niciodată. Fiica ei de treisprezece ani refuza adesea să-și facă treburile, iar fiul ei de cincisprezece ani nu depunea niciun efort în temele lui. De câte ori Kristy venea acasă după o zi lungă la serviciu și îi găsea uitându-se la televizor și jucând jocuri video, le spunea să se apuce de lucru. Dar de obicei răspundeau și Kristy recurgea la țipete.

Kristy știa clar că țipetele nu erau bune pentru copiii ei. Ea a recunoscut că nu face decât să înrăutățească situația. Se mândrea că este o persoană inteligentă și de succes, așa că a surprins-o când s-a străduit să-și controleze acest domeniu al vieții.

Kristy a petrecut câteva ședințe examinând de ce a continuat să facă aceeași greșeală din nou și din nou. Ea a descoperit că într-adevăr nu știa cum să-i disciplineze pe copii fără să țipe și nu avea să se mai poată opri din țipă la copiii ei până când nu avea un plan despre ce să facă. Așa că am lucrat la diverse strategii pe care le-ar putea folosi pentru a răspunde la comportamentul lipsit de respect și sfidător. Kristy a decis că va oferi un avertisment și apoi va continua cu o consecință dacă copiii ei nu ar face ceea ce a cerut ea.

De asemenea, trebuia să învețe cum să recunoască când se enervează, pentru a putea să se îndepărteze de o situație înainte de a începe să țipe. Căderea ei părea să fie că, atunci când și-a pierdut calmul, gândurile ei raționale despre disciplină au ieșit pe fereastră.

Am mai lucrat cu Kristy pentru a o ajuta să găsească un nou mod de a gândi disciplina. Când a venit pentru prima oară la mine, a recunoscut că a simțit că este responsabilitatea ei să-și facă copiii să facă ceea ce a spus ea, cu orice preț, pentru că, dacă nu, ar însemna că au câștigat. Dar această abordare părea întotdeauna să se răstoarnă. Odată ce Kristy a putut să renunțe la ideea de care avea nevoie pentru a câștiga o luptă pentru putere, a dezvoltat o nouă perspectivă asupra disciplinei. Dacă copiii ei au ales să nu urmeze instrucțiunile ei, ea le-a luat electronicele fără să se certe și să încerce să-i forțeze să se comporte.

A fost nevoie de ceva practică pentru ca Kristy să-și schimbe strategiile parentale. Au fost momente în care încă se trezea recurgând la țipete, dar acum era echipată cu strategii alternative de disciplină. De fiecare dată când se trezea alunecând, putea să-și revizuiască factorii declanșatori și să identifice strategii pentru a preveni să ridice din nou vocea data viitoare.

Deși am dori să credem că învățăm din greșelile noastre prima dată, adevărul este că toată lumea repetă greșeli uneori. Asta este doar o parte din a fi uman. Greșelile pot fi comportamentale - cum ar fi apariția târziu la serviciu - sau pot fi cognitive. Erorile de gândire includ să presupunem mereu că oamenii nu te plac sau să nu planifice niciodată înainte. Deși cineva poate spune „Data viitoare nu voi trag concluzii”, poate repeta aceleași erori de gândire dacă nu sunt atenți. Vă sună cunoscut vreunul dintre punctele de mai jos?

”i De multe ori te trezești blocat în același punct în care încerci să atingi un obiectiv.

”i Când întâlnești un obstacol, nu investești mult timp în căutarea unor noi modalități de a-l depăși.

„i Îți este greu să renunți la obiceiurile tale proaste pentru că continui să te întorci la vechile tale moduri.

”i Nu investești mult timp în a analiza de ce încercările tale de a-ți atinge obiectivele nu reușesc.

”i Te supări pe tine pentru că nu poți scăpa de unele dintre obiceiurile tale proaste.

”i Uneori spui lucruri precum „Nu voi mai face asta niciodată”, doar ca să te trezești că faci același lucru din nou.

”i Uneori se simte că este nevoie de prea mult efort pentru a învăța noi moduri de a face lucrurile.

”i Te simți adesea frustrat de lipsa ta de autodisciplină.

”i Motivația ta de a face lucrurile diferit dispare de îndată ce începi să te simți inconfortabil sau supărat.

V-a rezonat vreunul dintre acele puncte? Uneori pur și simplu nu învățăm prima dată. Dar există pași pe care îi putem lua pentru a evita repetarea

greșelilor nesănătoase care ne împiedică să ne atingem obiectivele.

DE CE FACEM LA fel GREȘELI

În ciuda frustrării ei, Kristy nu se gândise niciodată cu adevărat de ce a țipat sau ce alternative ar putea fi mai eficiente. Inițial, ea a ezitat să urmeze un nou plan de disciplină, deoarece își făcea griji că eliminarea privilegiilor nu ar face decât să-și înfurie și mai mult copiii și să conducă la un comportament mai lipsit de respect. A trebuit să câștige încredere în abilitățile ei de părinte înainte de a putea înceta să mai repete aceleași greșeli.

Dacă cineva spune „Nu voi mai face asta niciodată”, de ce naiba ar continua persoana să o facă din nou și din nou? Adevărul este că comportamentul nostru este complicat.

Multă vreme, mulți profesori au avut credința comună că, dacă unui copil i se permite să ghicească un răspuns incorect, ar fi în pericol să memoreze accidental răspunsul greșit. De exemplu, dacă un copil a ghicit că 4 + 4 = 6, își va aminti întotdeauna 6 ca răspuns corect, chiar și după ce a fost corectată. Pentru a preveni acest lucru, profesorii le-au dat copiilor răspunsurile mai întâi, fără a le permite să facă o presupunere educată.

Trecem rapid până în 2012, când un studiu de cercetare publicat în *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* a arătat că, atâta timp cât participanții la studiu au avut șansa de a afla informațiile corecte, aceștia ar putea învăța din greșelile anterioare. De fapt, cercetătorii au descoperit că atunci când copiii se gândeau la răspunsurile potențiale, chiar dacă acele răspunsuri erau incorecte, ratele lor de reținere pentru răspunsurile corecte s-au îmbunătățit odată ce greșelile lor au fost corectate. Copiii, la fel ca și adulții, sunt capabili să învețe din greșelile lor atunci când li se oferă ocazia.

În ciuda faptului că acum avem un studiu care demonstrează că putem învăța din greșelile noastre, este dificil să dezvățăm complet ceea ce am fost învățați când eram mai mici. Crescând, poate ai învățat că este mai bine să-ți

ascunzi greșelile decât să înfrunți consecințele. Și școala nu a fost singurul loc în care ne-am construit înțelegerea despre gestionarea greșelilor. Celebritățile, politicienii și sportivii sunt de obicei descriși în mass-media ca încercând să-și acopere pașii greșiți. Ei mint și încearcă să scape de a recunoaște că au făcut ceva greșit chiar și atunci când există dovezi contrare. Și când ne negăm greșelile noastre, este mai puțin probabil să le examinăm și să obținem orice înțelegere sau lecții adevărate din ele, făcându-ne mai susceptibili de a le repeta în viitor. Cu toții am mai auzit această replică: „Sunt cu deciziile mele... Aceasta este o recunoaștere a comportamentului, dar nu admite o greșeală, totul din cauza mândriei.

A fi încăpățânat este un factor important și pentru recidivitorii. O persoană care face o investiție slabă poate spune „Ei bine, am investit atât de mult în asta acum; aș putea la fel de bine să continui." Mai degrabă decât să piardă puțini bani, ar prefera să riște mai mult pentru că este prea încăpățânat să se oprească. Cineva într-o slujbă pe care o disprețuiește poate spune: „Mi-am dedicat zece ani din viață acestei companii. Nu vreau să plec acum". Dar singurul lucru mai rău decât să investești zece ani în ceva nesănătos sau neproductiv este să investești zece ani și o zi.

Impulsivitatea este un alt motiv pentru care oamenii repetă greșeli. Deși sunt multe de spus despre „spălați-vă și reveniți imediat pe cal", este mai înțelept să vă dați seama de ce ați căzut în primul rând înainte de a încerca din nou.

Te găsești blocat într-o stare de repetare perpetuă a greșelilor? S-ar putea să devii prea confortabil. O femeie poate intra într-o relație proastă după alta pentru că este tot ce știe. Ea poate continua să se întâlnească cu bărbați din același cerc social care au probleme similare, deoarece îi lipsește încrederea necesară pentru a căuta o perspectivă mai bună în altă parte. În mod similar, un bărbat poate continua să apeleze la alcool atunci când se simte stresat pentru că nu știe cum să facă față problemelor treaz. A evita aceste greșeli și a face ceva diferit s-ar simți inconfortabil.

Și apoi sunt acei indivizi care se simt atât de inconfortabil cu succes, încât își sabotează propriile eforturi. Când lucrurile merg bine, ei se pot simți anxioși în timp ce așteaptă „ca celălalt pantof să cadă". Pentru a scăpa de

această anxietate, ei recurg la vechiul lor comportament autodistructiv și repetă aceleași greșeli.

PROBLEMA CU REPETARE GREȘELILE NOASTRE

Kristy a recunoscut că să țipe la copiii ei în fiecare zi nu era de ajutor. Ea nu îi învăța cum să rezolve problemele în mod eficient, iar ei învățau că țipatul era un comportament acceptabil. Cu cât țipa mai mult la ei, cu atât țipau mai mult la ea. Ați văzut vreodată un câine urmărindu-și coada în jurul și în jur în cerc? Așa simți când îți repeți greșelile. Te vei obosi, dar nu vei ajunge nicăieri.

Julie a venit să mă vadă pentru terapie pentru că era supărată pe ea însăși. Ea a slăbit patruzeci de kilograme anul trecut, dar apoi încet, în ultimele șase luni, a câștigat totul înapoi. Nu era prima dată când se întâmpla asta. Câștiga și slăbise aceleași patruzeci de kilograme timp de aproape un deceniu. Era extrem de frustrată că a dedicat atât de mult timp și energie pentru a pierde în greutate doar pentru a continua să o câștige imediat.

De fiecare dată când pierdea în greutate, se relaxa puțin. Și-ar permite să ajute o secundă la cină sau ar sărbători cu înghețată. Avea să găsească o scuză pentru a sări peste câteva antrenamente și înainte să-și dea seama, se îngrășa din nou. Devenise repede dezgustată de ea însăși și se întreba: „Cum pot să nu fiu în controlul asupra a ceea ce fac propriului meu corp?” Povestea lui Julie cu siguranță nu este unică. De fapt, din punct de vedere statistic, marea majoritate a persoanelor care slăbesc o recuperează din nou. Pierderea în greutate este o muncă grea. Deci, de ce ar trece cineva prin durerea de a-l pierde doar pentru a le recâștiga pe toate? Adesea, se datorează faptului că oamenii încep să repete aceleași greșeli care i-au determinat să devină supraponderali în primul rând.

Repetarea acelorași greșeli duce la multe probleme, cum ar fi următoarele:

- *Nu îți vei atinge obiectivele.* Fie că încerci să slăbești pentru a cincea

oară, fie că lucrezi să te lași de fumat pentru a zecea oară, dacă tot repeți aceleași greșeli, nu îți vei atinge niciodată obiectivele. În schimb, vei rămâne blocat în același punct și nu vei putea avansa.

- *Problema nu se va rezolva.* Este un cerc vicios. Când repeți o greșeală, problema se perpetuează și este mai probabil să continui să faci același lucru. Nu vei putea niciodată să rezolvi o problemă până când nu faci ceva diferit.

- *Te vei gândi diferit despre tine.* S-ar putea să începi să te consideri incompetent sau un eșec total pentru că nu poți trece de un anumit obstacol.

- *S-ar putea să nu încerci la fel de mult.* Dacă primele încercări nu au avut succes, este mai probabil să renunți. Când nu încerci la fel de mult, ai mai puține șanse să reușești.

- *S-ar putea să-i frustrezi pe alții care te privesc repețind aceleași greșeli.* Dacă ești vinovat că te-ai prins mereu în probleme similare, prietenii și familia ta s-ar putea să obosească să te audă plângi. Mai rău încă, dacă au fost nevoiți să te elibereze pentru că te-ai băgat în mod repetat în situații problematice, greșelile tale repetate îți vor deteriora relațiile.

- *Puteți dezvolta convingeri iraționale pentru a vă scuza greșelile.* În loc să te uiți la modul în care comportamentul tău interferează cu progresul tău, poți trage concluzia că pur și simplu nu este „menit să fie”. O persoană supraponderală care se luptă să piardă în greutate și să nu o facă poate decide pur și simplu: „Am oase mari. Nu am fost menită să fiu mai mică.”

EVITAȚI SĂ FACEȚI ACEEAȘI GAFE ÎNTRE ȘI ÎN CARE

Pentru a întrerupe ciclul de țipete în care Kristy sa trezit blocată, a trebuit mai întâi să-și examineze stilul de disciplină și apoi să vină cu consecințe alternative. Ea știa că la început, copiii ei vor testa probabil noile restricții pe care ea le-a impus, așa că abia după ce ea a dezvoltat un plan solid pentru a-și face față emoțiilor, a putut gestiona eficient comportamentul lor prost, fără a-și pierde calmul.

STUDIAȚI EROAREA

La mijlocul anilor 1800, Rowland Macy a deschis un magazin de produse uscate în Haverhill, Massachusetts. Chiar dacă a deschis magazinul într-o zonă liniștită a orașului, care rareori atrage vizitatori, darămite clienți, era sigur că magazinul său va atrage atenția. Dar s-a înșelat și în curând s-a chinuit să țină ușile deschise. În încercarea de a atrage afaceri în partea sa din oraș, a aranjat o mare paradă, cu o fanfară, pentru a atrage oamenii în stradă. Parada s-a încheiat în fața magazinului unde un cunoscut om de afaceri din Boston era programat să susțină un discurs.

Din păcate, din cauza vremii extrem de calde în ziua paradei, nimeni nu s-a aventurat în aer liber să urmărească trupa așa cum se așteptase Rowland. Greșelile sale de marketing l-au costat mulți bani și, în cele din urmă, afacerea lui.

Cu toate acestea, Rowland a fost cineva care a învățat din greșelile sale și doar câțiva ani mai târziu, a deschis „RH Macy Dry Goods” în centrul orașului New York. Acesta a fost al cincilea magazin al său, după cele patru afaceri eșuate anterioare. Dar din fiecare greșeală pe care a făcut-o, a învățat ceva nou. Și până când a deschis „RH Macy Dry Goods”, a învățat multe despre conducerea unei afaceri și despre comercializarea ei cu succes.

Macy's Department Store a devenit unul dintre cele mai de succes magazine din lume. Spre deosebire de prima paradă a lui Rowland, care a avut loc în timpul căldurii mari ale verii, magazinul își desfășoară acum parada anuală, Macy's Thanksgiving Day Parade în vremea rece de toamnă. Nu numai că atrage mulțimi mari în stradă, dar este și difuzat la TV la peste patruzeci și

patru de milioane de telespectatori în fiecare an.

Rowland Macy nu a căutat pur și simplu scuze despre motivul pentru care primele sale afaceri nu au avut succes. În schimb, a studiat faptele și și-a asumat responsabilitatea pentru rolul său în fiecare greșeală. Apoi a putut să aplice acele cunoștințe pentru a-l ajuta să facă ceva diferit data viitoare.

Dacă doriți să evitați repetarea unei greșeli, petreceți ceva timp studiind-o. Lăsați deoparte orice sentimente negative pe care le puteți avea, recunoaște factorii care au condus la pasul tău greșit și învață din el. Căutați o explicație fără a găsi o scuză. Pune-ți următoarele întrebări:

- *Ce a mers prost?* Petrece puțin timp reflectând asupra greșelilor tale. Încercați să discerneți faptele despre ceea ce s-a întâmplat. Poate cheltuiești peste buget în fiecare lună pentru că nu poți rezista la cumpărături. Sau poate intri în aceeași ceartă cu soțul tău în mod repetat, deoarece problema nu se rezolvă niciodată de la sine. Examinați ce gânduri, comportamente și factori externi au contribuit la greșeală.

- *Ce aș fi putut face mai bine?* În timp ce reflectați asupra situației, căutați lucruri pe care le-ați fi putut face mai bine. Poate nu te-ai ținut cu ceva suficient de mult. De exemplu, poate ai renunțat să mai încerci să slăbești după doar două săptămâni. Sau poate că greșeala ta este că găsești prea multe scuze despre motivul pentru care nu ar trebui să faci mișcare și, ca urmare, pur și simplu nu te ții de o rutină eficientă de slăbit. Oferiți-vă o evaluare sinceră.

- *Ce pot face diferit data viitoare?* A spune că nu vei greși din nou și a face asta sunt două lucruri foarte separate. Gândiți-vă la ce puteți face diferit data viitoare pentru a evita să faceți aceeași greșeală. Identificați strategii clare pe care le puteți utiliza pentru a evita recurgerea la vechiul dvs. comportament.

CREAȚI UN PLAN

În timpul stagiului meu de facultate, am petrecut ceva timp lucrând într-un

centru de reabilitare pentru droguri și alcool. Mulți dintre pacienții care participau la program au încercat să-și abordeze problemele legate de abuzul de substanțe înainte. Când au venit la unitatea noastră, erau descurajați și sătui de faptul că nu se puteau opri din băut și droguri. Dar, după câteva săptămâni de tratament intensiv, atitudinile lor s-au schimbat de obicei. Au devenit plini de speranță în viitor și au hotărât că, de data aceasta, nu se vor întoarce la vechile lor moduri.

Dar, înainte ca pacienții să poată absolvi programul, aveau nevoie de un plan clar de externare. Acest plan a fost menit să îi ajute să păstreze aceeași perspectivă pozitivă asupra recuperării după ce au fost externați din unitate. Pentru a evita revenirea la obiceiurile anterioare, au trebuit să facă unele schimbări serioase în stilul de viață.

Pentru majoritatea oamenilor, asta însemna că trebuie să găsească un nou cerc social. Nu se puteau întoarce să stea în jurul vechilor lor prieteni care consumau droguri sau beau mult. Unii dintre ei au trebuit să facă și schimbări de serviciu. Dezvoltarea unor obiceiuri mai sănătoase poate însemna încheierea unei relații nesănătoase sau schimbul de părți pentru întâlniri ale grupului de sprijin.

Fiecare persoană a participat la elaborarea unui plan scris care a inclus resurse și strategii pentru a rămâne treaz. Oamenii care au avut cel mai mult succes în recuperare și-au urmat planurile. Cei care s-au întors la vechile lor stiluri de viață au avut tendința de a recidivă pentru că nu au rezistat să facă aceleași greșeli. Au fost prea multe tentații nesănătoase când s-au întors în mediile lor anterioare. Indiferent de ce tip de greșeli încercați să evitați, cheia succesului constă în dezvoltarea unui plan bun. Elaborarea unui plan scris crește probabilitatea de a-l îndeplini.

Urmați acești pași pentru a crea un plan scris care vă va ajuta să evitați să vă repetați greșelile:

1. *Stabiliți un comportament care va înlocui comportamentul anterior.* În loc să bea alcool pentru a face față stresului, o persoană ar putea identifica strategii alternative, cum ar fi să meargă la plimbare sau să sune un prieten. Decideți ce comportament sănătos vă va ajuta să evitați

repetarea unui comportament nesănătos.

2. *Identificați semnele de avertizare că vă îndreptați din nou pe calea greșită.* Este important să fii atent la vechile modele de comportament care pot reveni. Poate veți ști că obiceiurile dvs. de cheltuieli scapă din nou de sub control atunci când începeți să plasați achiziții pe carduri de credit.

3. *Găsiți o modalitate de a vă trage la răspundere.* Va fi mai dificil să-ți ascunzi greșelile sau să le ignori atunci când ești tras la răspundere. Poate fi de ajutor să vorbești cu un prieten sau o rudă de încredere care este dispus să te tragă la răspundere și să-ți sublinieze gafele. De asemenea, puteți crește probabilitatea de a vă considera responsabil, ținând un jurnal sau folosind un calendar pentru a vă prezenta progresul.

PRACTICA AUTODISCIPLINA

Autodisciplina nu este ceva ce fie ai sau nu ai. În schimb, fiecare are capacitatea de a-și crește autodisciplina. A spune nu unei pungi de chipsuri sau a câtorva prăjituri necesită autocontrol. La fel ca și exercițiile fizice când nu ai chef. Evitarea acelor greșeli care vă pot derai progresul necesită vigilență constantă și muncă asiduă.

Iată câteva lucruri de care trebuie să ții cont atunci când lucrezi pentru a-ți crește autocontrolul:

- *Exersați să tolerați disconfortul.* Fie că te simți singur și ești tentat să-i trimiți un mesaj text acelui fost care nu este bun pentru tine sau îți poftești un tratament dulce care să-ți explodeze dieta, exersează-te să tolerezi disconfortul. Deși oamenii se convin adesea pe ei înșiși dacă „cedează doar de această dată”, va ajuta, cercetările arată contrariul. De fiecare dată când cedați, vă reduceți autocontrolul.

- *Folosește o conversație pozitivă cu sine.* Afirmațiile realiste vă pot ajuta să rezistați tentației în momentele de slăbiciune. A spune lucruri precum

„Pot face asta” sau „Fac o treabă grozavă lucrând la îndeplinirea obiectivelor mele” te poate ajuta să rămâi pe drumul cel bun.

- *Ține cont de obiectivele tale.* Concentrarea asupra importanței obiectivelor tale ajută la scăderea tentațiilor. Deci, dacă te concentrezi pe cât de bine te vei simți când mașina ta este plătită, vei fi mai puțin tentat să faci acea achiziție care va face ravagii bugetului lunii.

- *Impune-ți restricții.* Dacă știi că probabil vei cheltui prea mulți bani când ieși cu prietenii, ia doar o sumă mică de bani cu tine. Luați măsuri care vă fac dificil, dacă nu imposibil, să cedați atunci când vă confruntați cu ispită.

- *Creați o listă cu toate motivele pentru care nu doriți să vă repetați greșeala.* Poartă această listă cu tine. Când ești tentat să recurgi la modelul tău de comportament anterior, citește această listă pentru tine. Îți poate crește motivația de a rezista la repetarea modelelor vechi. De exemplu, creați o listă de motive pentru care ar trebui să mergeți la plimbare după cină. Când ești tentat să te uiți la televizor în loc să faci mișcare, citește lista și îți poate crește motivația de a merge mai departe.

ÎNVĂȚAREA DIN GREȘELI VA FACE MAI FORTĂ

După ce a renunțat la școală la vârsta de doisprezece ani, Milton Hershey a plecat să lucreze la o tipografie, dar și-a dat seama curând că nu este interesat de o carieră în domeniul tipografiei. Așa că s-a dus la muncă la un magazin de bomboane și înghețată. La nouăsprezece ani, a decis să-și deschidă propria companie de bomboane. A câștigat sprijin financiar de la familia sa și a demarat afacerea. Cu toate acestea, compania nu a avut succes și, în câțiva ani, a fost nevoit să declare faliment.

În urma încercării sale eșuate de afaceri, a plecat în Colorado, unde a sperat să se îmbogățească în industria minieră de argint în plină expansiune. Dar a

ajuns prea târziu și s-a chinuit să-și găsească de lucru. În cele din urmă și-a găsit un loc de muncă la un alt producător de bomboane. Acolo a învățat cum laptele proaspăt face bomboane excelente.

Hershey s-a mutat în New York pentru a-și deschide din nou propria afacere cu bomboane. Spera că abilitățile și informațiile pe care le învățase vor ajuta a doua sa afacere cu bomboane să devină un succes. Dar Hershey nu avea fonduri și erau prea multe alte magazine de bomboane în zonă. Din nou, efortul lui a eșuat. În acest moment, mulți oameni din familia lui, care au ajutat la finanțarea eforturilor sale antreprenoriale, l-au evitat pentru greșelile sale.

Dar Hershey nu a cedat. S-a mutat înapoi în Pennsylvania și a deschis o companie de fabricare a caramelului. Ziua făcea bomboane și seara vindea caramele pe străzi cu un cărucior. În cele din urmă, a primit o comandă mare și a reușit să obțină un împrumut bancar pentru a o completa. De îndată ce comanda a fost plătită, Hershey a reușit să plătească împrumutul și să lanseze Lancaster Caramel Company. Curând, a devenit milionar și unul dintre cei mai de succes oameni de afaceri din zona sa.

A continuat să-și extindă afacerea. A început să facă ciocolată, iar până în 1900, a vândut Lancaster Caramel Company și a deschis o fabrică de ciocolată. Hershey a lucrat neobosit la perfecționarea formulei sale de ciocolată. A devenit rapid singura persoană din Statele Unite care a produs în masă ciocolată cu lapte și în curând a început să vândă ciocolată în întreaga lume.

Când zahărul a devenit rar în timpul Primului Război Mondial, Hershey și-a înființat propria rafinărie de zahăr în Cuba. Dar, de îndată ce războiul s-a încheiat, piața zahărului s-a prăbușit. Încă o dată, Hershey s-a trezit în probleme financiare. A împrumutat bani de la bancă, dar a trebuit să-și ipotecheze proprietățile până la achitarea împrumutului. Cu toate acestea, Hershey a reușit să-și pună în ordine afacerea și a plătit împrumutul în doi ani.

Nu numai că a construit o fabrică de ciocolată înfloritoare, dar a creat un oraș înfloritor. În timpul Marii Depresiuni, Hershey a reușit să-și mențină angajații să lucreze. A creat o varietate de clădiri în oraș, inclusiv o școală, o arenă de sport și un hotel. Noua construcție a angajat mulți oameni. De-a lungul întregului său succes, a devenit și un mare filantrop. Capacitatea lui

Hershey de a învăța din greșelile sale l-a ajutat să treacă de la conducerea unor afaceri eșuate cu bomboane la deținerea celei mai mari companii de ciocolată din lume. Chiar și astăzi, orașul cunoscut sub numele de Hershey, Pennsylvania, este împodobit cu lumini stradale în formă de Hershey's Kisses, iar peste trei milioane de vizitatori vizitează fabrica de ciocolată Hershey's World pentru a afla cum Milton Hershey a făcut ciocolata să treacă dintr-o fasole într-un baton.

Când vedeți greșelile nu ca pe ceva negativ, ci ca pe o oportunitate de a vă îmbunătăți, veți putea să dedicați timp și energie pentru a vă asigura că nu le repetați. De fapt, oamenii puternici din punct de vedere mental sunt adesea dispuși să-și împărtășească greșelile cu alte persoane într-un efort de a-i ajuta să-i prevină să facă aceleași greșeli.

În cazul lui Kristy, ea a simțit o ușurare enormă odată ce a reușit să nu mai țipe la copiii ei în fiecare zi. Ea a învățat că era normal ca copiii ei să încalce regulile uneori, dar avea de ales în ceea ce privește modul în care răspundea. Simțea că casa lor era un loc mult mai fericit când nu țipau unul la altul. Când Kristy a încetat să-și mai repete greșelile de disciplină și a reușit să impună consecințe eficiente pentru copiii ei, s-a simțit mai stăpână pe sine și pe viața ei.

DEPANAREA ȘI COMUNE CAPCANELE

De obicei, există multe moduri diferite de a rezolva o anumită problemă. Dacă metoda dvs. actuală nu a avut succes, fiți deschis să încercați ceva nou. A învăța din fiecare greșeală necesită conștientizare de sine și umilință, dar poate fi una dintre cele mai mari chei pentru a-ți atinge întregul potențial.

CE ESTE util
Recunoașterea responsabilității personale pentru fiecare greșeală

Crearea unui plan scris pentru a preveni repetarea greșelii

Identificarea declanșatorilor și a semnelor de avertizare ale vechilor modele de comportament

Practicarea strategiilor de autodisciplină

CE NU ESTE util

Să te scuze sau să refuzi să-ți examinezi rolul în rezultat

Răspunzând impulsiv fără să se gândească la alternative

Punându-te în situații în care este posibil să eșuezi

Presupunând că poți rezista întotdeauna tentației sau hotărând că ești condamnat să-ți repeți greșelile în continuare

CAPITOLUL 9

NU SE RESULTĂ SUCCESUL ALȚI OAMENI

Resentimentul este ca și cum ai bea otravă și apoi ai spera că îți va ucide dușmanii.

—NELSON MANDELA

Dan și familia lui au participat frecvent la întâlniri sociale din cartierul lor. Ei locuiau într-*un tip de comunitate în care grătarele din curte erau obișnuite și părinții participau adesea la petrecerile de naștere ale copiilor. Dan și soția* lui au organizat *chiar și întâlniri uneori. Din toate punctele de vedere, Dan era un om prietenos, deschis, care părea să aibă totul împreună. Avea o casă drăguță și un loc de muncă bun la o companie de renume. De asemenea, avea o soție drăguță și doi copii sănătoși.* Dar Dan avea un secret.

Disprețuia participarea la petreceri la care trebuia să audă despre promovarea impresionantă a lui Michael sau despre mașina nou-nouță a lui Bill. *L-a supărat pe Dan că vecinii săi își permit vacanțe scumpe și cele mai grozave jucării de pe piață. De când el și soția lui au hotărât că ar trebui să renunțe la slujba ei pentru a deveni părinte acasă, acum câțiva ani, banii erau*

strânși. Eforturile lui de a păstra aspectul abundenței financiare îl lăsaseră pe Dan profund îndatorat. De fapt, el păstra secrete de la soția lui cu privire la amploarea problemelor lor financiare. Dar Dan a simțit că trebuie să mențină șarada că ar putea concura financiar cu vecinii, cu orice preț.

Dan a decis să caute ajutor când soția lui i-a spus că trebuie să facă ceva cu siguranța lui scurtă. Când a venit inițial la terapie, a spus că nu era sigur cum ar putea ajuta terapia. Știa că iritabilitatea lui era cauzată de faptul că era atât de obosit tot timpul. Iar motivul pentru care era atât de obosit era pentru că trebuia să muncească multe ore pentru a plăti facturile.

Am vorbit despre situația lui financiară și motivele pentru care s-a simțit obligat să muncească atât de mult. La început, și-a dat vina pe vecini pentru zilele lui lungi de muncă. A spus că toți se mândreau că au lucruri atât de drăguțe încât a fost forțat să țină pasul cu ele. Când l-am contestat cu blândețe dacă a fost „forțat" să țină pasul cu ei, a fost de acord că nu trebuie, dar a vrut.

Dan a fost de acord să mai participe la câteva ședințe de terapie, iar în următoarele câteva săptămâni resentimentele lui față de vecinii săi a devenit evidentă. Când am explorat câteva dintre motivele pentru care era atât de supărat pe vecinii săi, Dan a dezvăluit că a crescut sărac și nu și-a dorit niciodată ca copiii săi să se simtă așa cum a simțit când era copil. Fusese tachinat și hărțuit pentru că familia lui nu-și putea permite îmbrăcăminte sau jucării scumpe ca ceilalți copii. Așa că se mândrea că ține pasul cu alți oameni pentru a putea oferi familiei sale un stil de viață comparabil celor din jur.

Cu toate acestea, în adâncul sufletului, Dan prețuia timpul cu familia sa mai mult decât bunurile sale. Și cu cât vorbeam mai mult despre tipul de stil de viață pe care îl trăia, cu atât se simțea mai dezgustat de el însuși. Știa că preferă să petreacă timpul cu familia lui decât să lucreze peste orele pentru a le cumpăra mai multe lucruri. Încet-încet, Dan a început să schimbe felul în care credea despre comportamentul său și s-a concentrat mai mult pe propriile obiective și pe propriile valori, decât să țină pasul cu vecinii.

Soția lui Dan i s-a alăturat în cele din urmă pentru o ședință de terapie, iar el i-a dezvăluit că împrumutase uneori bani pentru a plăti facturile. Ea a fost de înțeles surprinsă să audă mărturisirea lui Dan, dar acesta i-a împărtășit

noul său plan de a trăi conform valorilor sale, și nu peste posibilitățile lor doar pentru a concura cu vecinii. Ea a devenit să-l susțină și a fost de acord să-l tragă la răspundere pe tot parcursul procesului.

A fost nevoie de multă muncă pentru ca Dan să-și schimbe modul în care se gândea la sine, la vecini și la statutul său general în viața lui. Dar odată ce a încetat să mai concureze cu vecinii săi și a început să se concentreze asupra lucrurilor care erau cu adevărat importante pentru el, a simțit mult mai puțin resentimente față de ceilalți. De asemenea, a devenit mult mai puțin iritabil.

VERDE CU INVIDIE

În timp ce gelozia poate fi descrisă ca „Vreau ceea ce ai tu”, resentimentele față de succesul cuiva merge mai departe: „Vreau ceea ce ai și nu vreau să-l ai.” Gelozia trecătoare și ocazională este normală. Dar resentimentele sunt nesănătoase. Sună cunoscută vreuna dintre aceste afirmații?

”i Îți compari adesea bogăția, statutul și aspectul cu oamenii din jurul tău.

”i Te simți invidios pe oameni care își permit bunuri mai frumoase decât poți tine.

”i Îți este greu să asculți cum alți oameni își împărtășesc poveștile de succes.

„i Crezi că meriți mai multă recunoaștere pentru realizările tale decât primești de fapt.

”i Îți faci griji că alți oameni te percep ca pe un ratat.

”i Uneori simte că, indiferent cât de mult ai încerca, toți ceilalți par să aibă mai mult succes.

„i Simți mai degrabă dezgust, decât bucurie, față de oamenii care sunt capabili să-și împlinească visele.

„E greu să fii în preajma unor oameni care câștigă mai mulți bani decât tine.

”i Te simți jenat de lipsa ta de succes.

”i Uneori le dai de înțeles altora că te descurci mai bine decât ești de fapt.

”i Experimentați în secret bucurie când o persoană de succes întâmpină nenorocire.

Dacă simți resentimente față de realizările altcuiva, probabil că se bazează pe gândire irațională și te poate determina să începi să te comporți într-un mod ilogic. Fă pași pentru a te concentra pe propria ta cale către succes, fără a te supăra pentru prosperitatea altcuiva.

DE CE SUCCESEM SUCCESUL ALTI OAMENI

Deși sentimentele de resentimente sunt similare cu cele de furie, atunci când cineva se simte supărat, este mai probabil să se exprime. Resentimentele, însă, rămân de obicei ascunse, iar oameni ca Dan își maschează adevăratele sentimente cu prefăcută bunătate. Totuși, sub zâmbet este un amestec fierbinte de indignare și invidie.

Resentimentul lui Dan a provenit dintr-un sentiment de nedreptate. Uneori o nedreptate este reală, iar alteori, este imaginată. Dan a simțit că nu este corect că vecinii lui câștigă mulți bani. Era fixat pe faptul că aveau mai mulți bani și bunuri mai frumoase decât și-ar putea permite. Și-a dat vina pe vecini că l-au făcut să se simtă sărac, dar dacă ar fi locuit într-un cartier mai puțin bogat, s-ar fi simțit bogat.

Resentimentul față de succesul altora este, de asemenea, rezultatul unor nesiguranțe adânc înrădăcinate. Este greu să fii fericit de realizările unui prieten când te simți prost cu tine însuți. Când ești nesigur, succesul altcuiva va părea să-ți amplifice neajunsurile. De asemenea, s-ar putea să devii amărât atunci când presupui în mod greșit că norocul vine mai ușor pentru ceilalți atunci când tu ești cel mai merituos.

Este ușor să te supări pentru ceea ce au alții atunci când tu nici măcar nu

știi ce vrei tu. Cineva care nu și-a dorit niciodată un loc de muncă care necesită călătorie s-ar putea să se uite la un prieten care pleacă în călătorii internaționale de afaceri și să se gândească: *E atât de norocoasă. Vreau să fac asta.* Între timp, s-ar putea să râvnească și la stilul de viață al unui alt prieten care operează o afacere la domiciliu care îl împiedică să călătorească și să se gândească, *mi-aș dori să pot face asta,* deși aceste două stiluri de viață sunt conflictuale. Nu poți avea tot ce vrei.

Când treceți cu vederea faptul că majoritatea oamenilor își ating obiectivele doar investind timp, bani și efort pentru a ajunge acolo, este mai probabil să vă dezamăgeți realizările lor. Este ușor să te uiți la un atlet profesionist și să spui: „Mi-aș dori să pot face asta”. Dar tu chiar? Ai vrea să te trezești și să te antrenezi douăsprezece ore pe zi? Chiar îți dorești ca întregul tău venit să se bazeze exclusiv pe abilitățile tale atletice, care vor scădea pe măsură ce îmbătrânești? Chiar ți-ai dori să poți renunța să mănânci alimentele pe care le iubești pentru a putea rămâne în formă? Chiar ți-ai dori să renunți să-ți petreci timpul cu prietenii și familia pentru a-ți exersa jocul pe tot parcursul anului?

PROBLEMA CU RESENTAREA SUCCESUL ALTOR OAMENI

Resentimentele lui Dan față de vecinii săi i-au afectat aproape fiecare domeniu al vieții — cariera, obiceiurile sale de cheltuieli și chiar relația cu soția sa. L-a consumat până la punctul în care i-a interferat cu starea de spirit și l-a împiedicat să se bucure de adunările sociale din cartier. Și se pregătea într-un cerc vicios – cu cât depunea mai mult efort pentru a încerca să concureze cu succesul vecinilor săi, cu atât mai mult simțea resentimente față de ei.

PĂREREA TĂU DESPRE ALȚI OAMENI NU ESTE EXACTĂ

Nu știi niciodată ce se întâmplă în spatele ușilor închise. Dan habar n-avea ce fel de probleme se confruntau de fapt vecinii lui. Dar i-a supărat pe baza a ceea ce a văzut.

Sentimentele de resentimente pot apărea doar pe baza unui stereotip. Poate credeți că oamenii „bogați” sunt răi sau poate credeți că „proprietarii de afaceri” sunt lacomi. Acele tipuri de stereotipuri te pot face să te supări pe cineva fără să-l cunoști.

Un studiu din 2013, intitulat „Their Pain, Our Pleasure: Stereotype Content and Schadenfreude” a dezvăluit că oamenii nu numai că erau supărați pentru succesul „un profesionist bogat”, dar participanții au mers atât de departe încât să se bucure de nenorocirea acelei persoane. Cercetătorii au arătat participanților fotografii cu patru persoane diferite: o persoană în vârstă, un student, un dependent de droguri și un profesionist bogat. Ei au studiat activitățile creierului participanților în timp ce împerecheau imaginile cu diverse evenimente. Ei au descoperit că participanții au arătat cea mai mare bucurie atunci când profesioniștii bogați au experimentat probleme, cum ar fi să fii înmuiat de un taxi. De fapt, oamenii s-au bucurat de acel scenariu chiar mai mult decât de scenariile în care oricare dintre indivizi a primit noroc. Și totul s-a bazat pe stereotipul potrivit căruia „profesionistii bogați sunt răi”.

Resentimentele îți pot consuma cu ușurință întreaga viață dacă nu ești atent. Iată câteva dintre problemele pe care le poate provoca:

- *Vei înceta să te concentrezi pe propria ta cale către succes.* Cu cât petreci mai mult timp concentrându-te pe realizările altcuiva, cu atât mai puțin timp vei lucra la propriile tale obiective. Animozitatea față de realizările altcuiva servește doar ca o distragere a atenției care îți va încetini progresul.

- *Nu te vei mulțumi niciodată cu ceea ce ai.* Dacă încerci mereu să ții pasul cu alți oameni, nu vei simți niciodată un sentiment de pace cu ceea ce ai. Îți vei petrece viața întreagă încercând continuu să treci înaintea tuturor celorlalți. Nu vei fi niciodată mulțumit pentru că întotdeauna va exista cineva care are mai mulți bani, care este mai atractiv și care pare să aibă totul împreună.

- *Îți vei trece cu vederea abilitățile și talentele.* Cu cât petreci mai mult

timp dorindu-ți să poți face ceea ce face altcineva, cu atât mai puțin timp te vei concentra pe ascuțirea propriilor abilități. Să-ți dorești ca altor oameni să le lipsească talentul nu îți va îmbunătăți talentul.

- *Poți să-ți abandonezi valorile.* Resentimentul poate determina oamenii să se comporte într-o manieră disperată. Este greu să rămâi fidel valorilor tale când simți multă furie față de oamenii care au lucruri pe care tu nu le ai. Din păcate, resentimentele îi poate determina pe oameni să se comporte într-un mod în care în mod normal nu s-ar comporta - cum ar fi să saboteze eforturile altcuiva sau să se îndatoreze pentru a încerca să țină pasul.

- *Puteți deteriora relațiile.* Când vă supărați pe cineva, nu veți putea menține o relație sănătoasă cu el sau ea. Resentimentele duce la comunicare indirectă, sarcasm și iritabilitate care sunt adesea ascunse sub un zâmbet fals. Nu vei putea avea o relație autentică și autentică cu cineva atunci când ții ranchiuni secrete.

- *S-ar putea să începi să-ți suni propriul corn.* La început, s-ar putea să copiați pe cineva pe care îl supărați în efortul de a ține pasul. Dar dacă realizările acelei persoane par să le eclipseze pe ale tale, poți recurge să te lăudești cu tine sau chiar să te minți cu privire la realizările tale. Încercările de a „depăși" sau de a „depăși" pe alții, de obicei, nu sunt măgulitoare, dar uneori, oamenii resentimente se comportă în acest fel din disperare de a încerca să își dovedească valoarea.

Stăpâniți-vă gelozia

Dan a trebuit să se oprească pentru a-și evalua propria viață înainte de a putea înceta să-i deranjeze pe alții pentru realizările lor. Odată ce a ales să-și creeze propria definiție a succesului – care presupunea petrecerea timpului cu familia și creșterea copiilor în conformitate cu valorile sale – a putut să-și amintească că norocul vecinilor săi nu i-a diminuat eforturile de a-și atinge obiectivele.

Pe lângă abordarea nesiguranțelor sale, Dan a trebuit să-și provoace gândirea. Se convinsese că, dacă nu le-ar oferi copiilor săi cele mai bune haine și cele mai noi gadget-uri tehnologice, ca toți ceilalți copii din cartier, ar fi hărțuiți. Odată ce a început să recunoască că aproape toți copiii sunt tachinați uneori și că nu existau garanții că posesiunile materiale ar împiedica asta, a reușit să nu mai persevereze în nevoia lui de a le cumpăra totul. Când i-a dat seama că s-ar putea să-i facă neintenționat să devină materialiști, ceea ce nu era o caracteristică pe care și-a dorit să aibă ei, și-a îndreptat eforturile spre a petrece timp de calitate cu ei.

SCHIMBAȚI CIRCUMSTANȚELE

Lucram de câteva luni cu un bărbat în cabinetul meu de terapie care se lupta cu o mulțime de probleme diferite. Și-a țipat la copiii săi și și-a înjurat soția zilnic. A fumat marijuana de câteva ori pe zi și a băut până la punctul de a leșina de câteva ori pe săptămână. A fost „între locuri de muncă” de peste șase luni și era cu mult în urmă cu facturile. Se plângea în mod obișnuit de cât de nedreaptă era viața lui și se certa constant cu oricine îi oferea ajutor. Într-o zi, a intrat în biroul meu și a spus: „Amy, nu mă simt bine cu mine.” Spre groaza lui, i-am spus: „Asta e bine”. El a părut perplex când a spus: "De ce ai spune asta? Treaba ta este să mă ajuți cu stima de sine." I-am explicat că, pe baza comportamentului său actual, a nu se simți bine cu sine era de fapt un semn sănătos. Ultimul lucru pe care am vrut să-l fac a fost să-l ajut să se simtă bine cu sine în situația lui actuală. Bineînțeles că nu aș fi spus asta atât de clar nimănui, dar îl cunoșteam de ceva vreme și aveam o relație destul de bună cu el încât știam că va fi capabil să tolereze să-l audă.

În următoarele câteva luni am avut plăcerea să-l văd cum crește și se schimbă. Și până la sfârșitul tratamentului, s-a simțit mai bine cu el însuși, dar nu doar pentru că s-a plimbat în mod repetat cu premii false. În schimb, a câștigat un venit, a renunțat să abuzeze de droguri și alcool și a muncit din greu pentru a trata oamenii cu bunătate. Căsătoria lui s-a îmbunătățit. Relația lui cu fiicele sale s-a îmbunătățit. S-a simțit mult mai bine odată ce a început să se comporte conform valorilor sale. Să se simtă rău a fost un indicator că

trebuia să se schimbe.

Dacă nu te simți bine despre cine ești, este important să examinezi care ar putea fi motivul. Poate că nu te comporți într-un mod care să creeze o valoare de sine sănătoasă. Dacă este cazul, examinează ce poți face diferit în viața ta pentru a-ți aduce comportamentul în concordanță cu valorile și obiectivele tale.

SCHIMBĂ-ȚI ATITUDINEA

Dacă te comporți deja într-o manieră care se aliniază cu valorile și obiectivele tale, dar totuși te supărați pentru realizările altor oameni, pot exista unele gânduri iraționale care interferează cu capacitatea ta de a aprecia succesele lor. Dacă te gândești în mod constant la lucruri ca *eu sunt prost* sau *nu sunt la fel de bun ca alți oameni,* este probabil să simți resentimente când vezi că alți oameni se bucură de succes. Nu numai că s-ar putea să te gândești irațional la tine, dar s-ar putea să ai și gânduri iraționale despre alți oameni.

Un studiu din 2013 intitulat „Invidia pe Facebook: o amenințare ascunsă la satisfacția în viață a utilizatorilor" explică de ce unii oameni experimentează emoții negative în timp ce navighează pe Facebook. Cercetătorii au descoperit că oamenii au simțit cea mai mare furie și resentimente atunci când „prietenii" lor au împărtășit fotografiile din vacanță. De asemenea, au experimentat resentimente atunci când „prietenii" lor au primit o mulțime de urări de „La mulți ani" de ziua lor. Înspăimântător, studiul a concluzionat că cei care experimentează o mulțime de emoții negative în timp ce navighează pe Facebook se confruntă cu o scădere generală a satisfacției generale a vieții. Oare chiar la asta a ajuns lumea asta – că devenim nemulțumiți de propriile noastre vieți dacă credem că un alt adult a primit multe urări de ziua de naștere pe Facebook? Sau că ne simțim supărați pentru că prietenul nostru a plecat într-o vacanță?

Dacă vă simțiți supărați pe alții, folosiți aceste strategii pentru a vă schimba gândurile:

- *Evitați să vă comparați cu alți oameni.* A te compara cu ceilalți este ca și

cum ai compara merele și portocalele. Aveți propriul set de talente, abilități și experiențe de viață unice, așa că compararea cu alți oameni nu este o modalitate exactă de a vă măsura valoarea de sine. În schimb, compară-te cu cine ai fost înainte și măsoară cum te-ai dezvoltat ca individ.

- *Dezvoltați o conștientizare a stereotipurilor dvs.* Lucrează să cunoști oamenii în loc să-i judeci automat pe baza stereotipurilor. Nu vă lăsați să presupuneți că cineva care a câștigat bogăție, faimă sau orice altceva ați putea invidia este oarecum rău.

- *Încetează să-ți subliniezi slăbiciunile.* Dacă te concentrezi pe toate lucrurile pe care nu le ai sau pe care nu le poți face, s-ar putea să te pregătești să te supări pe cei care posedă acele lucruri. Concentrează-te pe punctele tari, abilitățile și abilitățile tale.

- *Încetează să măriți punctele forte ale altora.* Resentimentele derivă adesea din exagerarea cât de bine fac alții și concentrarea asupra a tot ceea ce au. Amintiți-vă că fiecare persoană are, de asemenea, slăbiciuni, nesiguranțe și probleme, chiar și cei care au succes.

- *Nu insultați realizările altor oameni.* Diminuarea realizărilor altcuiva va genera doar sentimente de resentimente. Evitați să spuneți lucruri precum "Promovarea lui de fapt nu a fost mare lucru. Și a primit-o doar pentru că este prieten cu șeful".

- *Nu mai încercați să determinați ce este corect.* Nu-ți permite să te concentrezi pe lucruri care nu sunt corecte. Din păcate, uneori oamenii trișează pentru a merge înainte. Iar unii oameni pot avea succes pur și simplu pe baza întâmplării. Dar cu cât alocați mai mult timp gândindu-vă la cine „merită” succesul și cine nu, cu atât mai puțin timp va trebui să vă dedicați ceva productiv.

CONCENTRAȚI-VĂ PE COOPERARE DECÂT PE

CONCURENȚĂ

În practica mea, m-am întâlnit cu multe cupluri căsătorite care țin scorul și cer ca lucrurile să fie „corecte". Am văzut, de asemenea, șefi care le deranjează succesul propriilor angajați, chiar și atunci când acesta este în beneficiul companiei lor.

Atâta timp cât îi vezi pe oamenii din viața ta ca pe concurenți, te vei concentra întotdeauna pe a încerca să „câștigi". Și nu poți avea relații sănătoase cu oamenii când te gândești doar cum să-i învingi, mai degrabă decât să-i construiești. Petreceți ceva timp examinându-i pe cei din viața voastră pe care îi considerați concurenți. Poate vrei să fii mai atrăgător decât cel mai bun prieten al tău. Sau vrei să ai mai mulți bani decât fratele tău. Observați cum să vedeți acești oameni ca fiind concurența dvs. într-adevăr nu este sănătos pentru relația voastră. Dacă, în schimb, ai începe să-i vezi ca în echipa ta? Includerea în viața ta a unor oameni care posedă o varietate de abilități și talente poate funcționa în avantajul tău. Dacă ai un frate care se pricepe la bani, în loc să încerce să cumpere la fel de multe jucării scumpe câte are el, de ce să nu înveți din sfaturile lui financiare? Dacă ai o vecină care este conștientă de sănătate, de ce să nu-i ceri să împărtășească câteva rețete? Comportați-vă într-o manieră umilă poate face minuni pentru ceea ce vă simțiți pentru dvs., precum și pentru ceilalți oameni.

După cum am aflat în urmă cu un capitol, o parte din succesul lui Milton Hershey s-a bazat pe faptul că a învățat din greșelile sale, dar abilitatea sa de a accepta succesul altora l-a ajutat și pe parcurs. Nici măcar nu a devenit supărător când unul dintre angajații săi, HB Reese, a deschis o altă companie de bomboane în același oraș. În timp ce lucra încă la fabrica de ciocolată, Reese a folosit cunoștințele pe care le dobândise de la Hershey pentru a-și inventa propria bomboană. După câțiva ani, Reese a creat pahare cu unt de arahide acoperite cu ciocolată și a folosit fabrica de ciocolată Hershey ca furnizor de ciocolată cu lapte.

Deși Hershey l-ar fi putut privi cu ușurință pe Reese ca pe un concurent care fura clienți din afacerea lui cu ciocolată, el a susținut în schimb afacerile lui Reese. Cei doi au rămas în relații bune în timp ce amândoi vindeau bomboane

în aceeași comunitate. De fapt, după ambele morți, Hershey Chocolate Corporation și Reese Candy Company au fuzionat, iar paharele cu unt de arahide ale lui Reese rămân unul dintre cele mai populare produse Hershey astăzi. În mod clar, povestea s-ar fi putut termina cu totul altfel. De fapt, s-ar putea să le fi ruinat ambele afaceri dacă nu ar fi cooperat. Dar, în schimb, cei doi bărbați au rămas prietenoși și cooperanți de-a lungul carierei lor.

Când ești capabil să fii fericit de realizările altora, vei atrage – în loc să respingi – oameni de succes. A te înconjura de alții care muncesc din greu pentru a-și atinge obiectivele poate fi bine pentru tine. Puteți obține motivație, inspirație și informații care vă pot ajuta pe parcursul călătoriei.

CREAȚI-VĂ PROPRIA DEFINIȚIE A SUCCESULUI

Deși mulți oameni echivalează succesul cu banii, în mod clar nu toată lumea își dorește să fie bogată. Poate că definiția ta a succesului în viață este să poți da înapoi comunității donându-ți timpul și abilitățile. Poate că te vei simți cel mai bine cu tine însuți când lucrezi mai puține ore și vei putea oferi timpul tău persoanelor care au nevoie. Dacă aceasta este definiția dvs. a succesului, nu este nevoie să vă supărați pe cineva care alege să câștige mulți bani, deoarece aceasta este în concordanță cu definiția lui sau ei a succesului.

Când oamenii spun: „Am tot ce mi-am dorit vreodată, dar încă nu sunt fericit”, este adesea pentru că nu au tot ce și-au dorit vreodată. Ei trăiesc conform definiției altcuiva a succesului în loc să fie fideli cu ei înșiși. Luați cazul lui Dan. Se străduia să aibă toate aceleași bunuri materiale pe care le aveau vecinii săi. Totuși, asta nu-l făcea fericit. În schimb, el și soția lui aleseseră ca ea să fie părinte acasă, deoarece asta era mai important pentru ei decât banii în plus pe care i-ar fi câștigat în timp ce lucra. Dar și-a pierdut din vedere valorile și a început să-și copieze vecinii.

Pentru a-ți crea propria definiție a succesului, uneori este mai bine să te uiți la imaginea de ansamblu a vieții tale și nu doar la faza în care te afli în acest moment. Imaginați-vă că vă aflați la sfârșitul vieții privind înapoi de-a lungul anilor. Ce răspunsuri la aceste întrebări îți vor oferi cel mai mare sentiment de pace?

- *Care au fost cele mai mari realizări ale mele în viață?* Cele mai mari

realizări ale tale ar implica probabil bani? Contribuțiile pe care le-ați făcut altor oameni? Familia pe care ai construit-o? Afacerea pe care ai creat-o? Faptul că ai făcut diferența în lume?

- *De unde să știu că am realizat acele lucruri?* Ce dovezi ai care să demonstreze că ți-ai atins obiectivele? Ți-au spus oamenii că apreciază contribuțiile tale? Ai un cont bancar pentru a dovedi că ai făcut mulți bani?

- *Care au fost cele mai bune moduri în care mi-am petrecut timpul, banii și talentele?* Care amintiri din viața ta vor fi probabil cele mai importante pentru tine? Ce tipuri de activități vă vor oferi cel mai mare sentiment de mândrie și împlinire?

Notează-ți definiția succesului. Când sunteți tentat să vă supărați alte persoane care lucrează la propriile lor definiții ale succesului, amintiți-vă de definiția dvs. Calea fiecăruia către succes este diferită și este important să recunoști că călătoria ta este unică.

EXERCAȚI SĂRBĂTORIREA REALIZĂRILOR ALȚI OAMENI

Dacă lucrezi la propria ta definiție a succesului și ți-ai abordat insecuritățile, poți sărbători realizările altor oameni fără niciun sentiment de resentimente. Vei înceta să-ți mai faci griji că succesul altcuiva te va face să arăți rău odată ce accepți că nu ești în competiție directă. În schimb, te vei simți cu adevărat fericit pentru cineva care atinge o nouă etapă, câștigă mai mulți bani sau face ceva ce nu ai făcut.

Peter Bookman este un exemplu excelent de cineva care sărbătorește realizările altora, chiar dacă, după unele relatări, ar trebui să se simtă resentimente. În calitate de antreprenor în serie autodescris, a fost implicat în crearea unei varietăți de companii start-up de succes. El a fost fondatorul companiei care a devenit în cele din urmă Fusion-io, o companie de hardware și software pentru computere a cărei listă de clienți include companii precum Facebook și Apple. După trei ani și jumătate în care a ajutat la construirea

afacerii, lui Peter i s-a spus că investitorilor și consiliului de administrație au o viziune diferită asupra viitorului decât o avea el. Așa că Petru a părăsit compania și a văzut că mulți dintre oamenii pe care îi angajase deveneau un mare succes.

De fapt, Fusion-io a devenit o afacere de miliarde de dolari, câștigând fondatorilor 250 de milioane de dolari după plecarea lui Peter. În loc să-și deranjeze succesul fostei sale companii, Peter se simte fericit pentru ei. El recunoaște că mulți i-au spus că ar trebui să fie supărat pentru modul în care compania pe care a început-o a avut atât de mult succes fără el. Când l-am întrebat de ce nu găzduiește nicio animozitate, a spus: "Nu văd cum succesul lor mă fură de nimic. Sunt fericit că mi-am jucat rolul și aștept cu nerăbdare să-i ajut pe alții să-și îndeplinească visele, indiferent dacă rezultatul este în interesul meu sau nu." În mod clar, Peter nu-și pierde niciun minut din viață resimțindu-se de succesul cuiva. Este prea ocupat să sărbătorească alături de oameni când își ating visele.

CÂT ÎMBRĂȚISAREA REALIZĂRILOR ALȚILOR VA FACE MAI FORTĂ

Din toate punctele de vedere, Herb Brooks a fost un jucător de hochei de succes atât în timpul liceului, cât și al colegiului, iar în 1960, a devenit membru al echipei de hochei olimpic din SUA. Cu o săptămână înainte de începerea Jocurilor Olimpice, totuși, Brooks a devenit ultima persoană eliminată din echipă. A fost lăsat să-și vadă foștii coechipieri mergând fără el și câștigând prima medalie de aur la hochei masculin din istoria SUA. În loc să-și exprime furia că a fost exclus din echipa câștigătoare, Brooks s-a apropiat de antrenor și i-a spus: „Ei bine, trebuie să fi luat decizia corectă – ai câștigat”.

Deși mulți oameni ar fi fost tentați să renunțe complet la hochei, Brooks nu era pregătit să renunțe. A continuat să joace la Jocurile Olimpice din 1964 și 1968. Echipele sale nu au atins niciodată același nivel de succes ca anul în care

a fost exclus din echipă, dar cariera sa de hochei nu s-a încheiat aici. Odată ce s-a retras ca jucător, a continuat să fie antrenor.

După ce a antrenat la nivel colegial timp de câțiva ani, a fost angajat să antreneze echipa olimpică. Atunci când și-a ales jucători pentru echipa sa, a căutat jucători care să poată lucra bine împreună. Nu a vrut ca vreun jucător să încerce să fure lumina reflectoarelor. Echipa lui Brooks a intrat la Jocurile Olimpice din 1980 ca neajutorată, în timp ce echipa națională a Uniunii Sovietice câștigase medalia de aur în șase din ultimele șapte Jocuri Olimpice. Dar cu antrenorul lui Brooks, Statele Unite au învins-o pe sovietici cu 4-3. Supărarea lor uluitoare a devenit cunoscută drept „Miracolul pe gheață”. De acolo, au învins Finlanda și au luat medalia de aur.

Herb a părăsit gheața imediat ce echipa sa a câștigat și a dispărut de pe camere. Era cunoscut pentru că a decolat imediat după meci, mai degrabă decât pentru a rămâne pentru a sărbători victoriile echipei. Ulterior, el le-a spus reporterilor că vrea să lase gheața jucătorilor săi, care au meritat-o. Nu a vrut să le fure lumina reflectoarelor.

Nu numai că Herb Brooks nu i-a supărat pe cei care au avut succes, dar i-a și sprijinit în eforturile lor. Nu a vrut să forțeze pe nimeni să-și împărtășească succesul cu el, ci, în schimb, a fost smerit dispus să dea altora toată gloria. „Scrie-ți propria carte în loc să citești cartea altcuiva despre succes”, le-a spus celebrul jucătorilor săi.

Când încetați să vă supărați oamenii pentru succesul lor, veți fi liber să lucrați spre propriile dvs. obiective. Vei avea dorința de a trăi conform propriilor tale valori și nu te vei simți jignit sau înșelat de oameni care trăiesc în conformitate cu ale lor.

Dan a simțit un sentiment de pace și eliberare de îndată ce a început să se concentreze pe atingerea propriei definiții a succesului. În loc să concureze cu vecinii săi, a început să concureze cu el însuși. Voia să se provoace să fie ceva mai bun în fiecare zi. La fel ca și în cazul lui Dan, a trăi un stil de viață autentic este esențial pentru oricine își dorește adevăratul succes în viață.

DEPANAREA ȘI COMUNE

CAPCANELE

Uneori este ușor să eviți să simți resentimente față de ceilalți când te descurci foarte bine. Dar probabil că vor exista momente în viață în care te vei lupta. Atunci poate fi cel mai dificil să nu te supări pe alții. Este nevoie de multă muncă și perseverență pentru a-ți ține sub control sentimentele atunci când te chinui să-ți atingi obiectivele, în timp ce cei din jurul tău le ating pe ale lor.

CE ESTE util

Crearea propriei definiții a succesului

Înlocuirea gândurilor negative care generează resentimente cu gânduri mai raționale

Sărbătorind realizările altora

Concentrându-te pe punctele tale forte

Cooperarea mai degrabă decât concurența cu toată lumea

CE NU ESTE util

Urmărind visele tuturor celorlalți

Îți imaginezi cât de mai bune sunt viețile celorlalți

Comparându-te în mod constant cu toți cei din jurul tău

Diminuarea realizărilor altora

Tratează-i pe toți ca și cum ar fi concurența ta directă

CAPITOLUL 10

NU RENUNȚA DUPĂ PRIMA Eșec

Eșecul face parte din procesul succesului. Oamenii care evită eșecul evită și succesul.

—ROBERT T KIYOSAKI

Susan a venit să mă vadă pentru consiliere pentru că a spus că a simțit că viața ei nu este atât de împlinită pe cât credea că ar trebui să fie. Era căsătorită fericit și ea și soțul ei aveau o fetiță frumoasă de doi ani. Susan avea un loc de muncă stabil ca recepționer la școala locală, iar ea și soțul ei se descurcau foarte bine din punct de vedere financiar. Susan a spus că de fapt s-*a simțit puțin egoistă pentru că nu se simțea mai fericită, pentru că știa că are o viață bună.*

*În timpul primelor două sesiuni de terapie, Susan a dezvăluit că și-*a dorit *întotdeauna să fie profesoară. După liceu, ea a continuat să studieze studiile la facultate. Chiar dacă universitatea pe care o urmase era la doar câteva ore distanță de casă, îi era jalnic de dor de casă. Era dureros de timidă și se străduia să-și facă prieteni noi. Ea a găsit cursurile*

să fie dificil și copleșitor. Așa că, la jumătatea primului ei semestru, Susan a renunțat la facultate.

La scurt timp după ce s-a întors acasă, și-a luat postul de recepționer la școală și de atunci lucra acolo. Deși nu era slujba ei visată, ea s-a gândit că era la fel de aproape de a deveni profesor. Dar a fost clar din vorbit cu Susan că ea încă tânjea să devină profesoară. Pur și simplu nu avea încrederea că ar putea s-o facă.

Când am abordat prima dată subiectul întoarcerii la facultate, Susan a insistat că era prea bătrână. Dar s-a răzgândit când i-am arătat un titlu de știre recent despre o femeie care și-a obținut diploma de liceu la vârsta de nouăzeci și patru de ani. Ne-am petrecut următoarele câteva săptămâni vorbind despre ceea ce a împiedicat-o să studieze educația. Ea a spus că pur și simplu a decis că nu era „material pentru facultate". La urma urmei, eșuase prima dată și era sigură că nu era suficient de deșteaptă ca să treacă cursurile de la facultate acum că nu mai scoase de atâta vreme.

În următoarele câteva săptămâni, am discutat despre gândurile ei despre eșec și dacă era adevărat că dacă eșuează o dată, eșuează din nou. Am descoperit un tipar evident în viața lui Susan – ori de câte ori nu a reușit la prima încercare de a face ceva, a renunțat. Când nu și-a făcut echipa de baschet din liceu, a renunțat la sport. Când a recăpătat cele cincisprezece kilograme pe care le slăbise după dietă, a renunțat să mai slăbească. Lista a continuat pe măsură ce a descoperit cum convingerile ei despre eșec i-au influențat alegerile.

Între timp, am încurajat-o să se uite în jur la opțiunile de facultate, chiar dacă nu și-a plănuit niciodată să meargă la școală, pentru că facultatea s-a schimbat mult în ultimii cincisprezece ani. Ea a fost încântată să descopere că există multe alternative pentru a fi studentă la facultate cu normă întreagă și, în câteva săptămâni, s-a înscris pentru a urma câteva cursuri de facultate online. Era încântată să se gândească că cursurile nu vor necesita mult timp departe de familia ei și că ar putea participa cu jumătate de normă.

La scurt timp după ce a început să ia cursuri, ea a anunțat că simțea că a găsit ceea ce lipsea. Pur și simplu lucrul către un nou obiectiv profesional părea să fie doar provocarea de care avea nevoie pentru a o ajuta să se simtă

împlinită.
Ea a încheiat terapia la scurt timp după un nou sentiment de speranță despre viitorul ei și o nouă perspectivă asupra eșecului.

DACA LA MAI NU REUSI . . .

În timp ce unii oameni sunt motivați de eșecul de a face mai bine data viitoare, alții pur și simplu renunță. Are vreunul dintre aceste puncte rezonează cu tine?

”i Îți faci griji că ești perceput ca un eșec de către alți oameni.

”i Îți place doar să participi la lucruri în care probabil vei excela.

„I Dacă prima ta încercare de ceva nu funcționează bine, probabil că nu vei încerca din nou.

”i Crezi că cei mai de succes oameni s-au născut cu talentul natural de a reuși.

”i Există o mulțime de lucruri pe care nu crezi că ai putea învăța să le faci vreodată, indiferent cât de mult ai încerca.

”i O mare parte din valoarea ta de sine este legată de capacitatea ta de a reuși.

”i Gândul de a eșua este foarte neliniștitor.

”i Ai tendința de a te scuza pentru eșecul tău.

„i Prefer să arăți abilitățile pe care le ai deja decât să încerci să înveți abilități noi.

Eșecul nu trebuie să fie sfârșitul. De fapt, majoritatea oamenilor de succes tratează eșecul ca doar începutul unei lungi călătorii către succes.

DE CE RENUNȚEM

Susan, ca mulți dintre noi, a simțit că dacă eșuează o dată, cu siguranță va eșua din nou, așa că nu s-a obosit să încerce. Deși știa că îi lipsește ceva din viața ei, nu i-a trecut prin minte că ar putea încerca din nou să urmeze cursuri la facultate, deoarece a presupus că pur și simplu nu era „material pentru facultate”. Susan cu siguranță nu este singură. Este probabil ca aproape toată lumea să fi renunțat la ceva după o primă încercare eșuată.

Frica se află adesea în centrul refuzului nostru de a încerca ceva din nou după ce am eșuat deja, dar nu toată lumea împărtășește aceleași temeri cu privire la eșec. O persoană s-ar putea îngrijora că își va dezamăgi părinții, în timp ce o altă persoană s-ar putea îngrijora că este prea fragilă pentru a face față unui alt eșec. În loc să se confrunte cu aceste temeri, mulți oameni pur și simplu evită să riște un alt eșec, pe care îl asociem cu rușinea. Unii dintre noi încearcă să ne ascundă eșecurile; alții dedică multă energie pentru a le găsi scuze. Un student poate spune: „Nu am avut deloc timp să studiez pentru acest test”, chiar dacă și-a dedicat multe ore din timp pregătindu-se, doar pentru a ascunde faptul că a procedat prost. Un alt elev ar putea să-și ascundă de părinți rezultatul testului pentru că îi este rușine că nu a făcut bine.

În alte cazuri, permitem eșecul de a defini cine suntem. Pentru Susan, eșecul ei de a termina facultatea însemna că nu era suficient de inteligentă pentru a obține o educație. Cineva poate crede că un eșec în afaceri înseamnă că nu a fost niciodată destinat să fie antreprenor, sau o persoană care nu reușește să-și publice prima carte poate concluziona că este un scriitor sărac.

Renunțarea poate fi și un comportament învățat. Poate că în copilărie, mama ta a venit să te ajute să îndeplinești orice sarcină pe care nu ai fost în stare să o faci din prima încercare. Sau poate că atunci când i-ai spus profesorului tău că nu poți să-ți dai seama de lucrul de matematică, ea ți-a dat răspunsurile, astfel încât să nu fii nevoit să-ți dai seama singur. A aștepta mereu ca altcineva să vină în ajutorul nostru poate fi un obicei greu de spart, chiar și la vârsta adultă, ceea ce face mai puțin probabil ca vom fi dispuși să încercăm din nou dacă nu reușim.

În cele din urmă, mulți oameni renunță pentru că au o mentalitate fixă cu privire la abilitățile lor. Ei nu cred că au niciun control asupra nivelului lor de talent, așa că nu se deranjează să se îmbunătățească și să încerce din nou după

eșec. Ei cred că dacă nu te-ai născut cu un talent dat de Dumnezeu de a face ceva, nu are rost să încerci să înveți.

PROBLEMA CU CEDAREA ÎN FĂCUT

Susan și-a petrecut mult timp gândindu-se la lucruri de genul că *nu sunt suficient de deșteaptă pentru a fi profesor* și *nu aș putea niciodată să ajut studenții să reușească pentru că sunt un eșec.* Aceste tipuri de gânduri au împiedicat-o să-și atingă obiectivele și nu i-a trecut niciodată prin minte că ar putea încă să se întoarcă la facultate. Dacă renunți așa cum a făcut Susan după primul tău eșec, probabil că vei pierde multe oportunități din viața ta. Eșecul poate fi de fapt o experiență minunată, dar numai dacă mergi mai departe cu cunoștințele pe care le dobândești din asta.

Este greu să reușești fără a eșua măcar o dată. Să luăm, de exemplu, Theodor Geisel – cunoscut și sub numele de Dr. Seuss – a cărui primă carte a fost respinsă de peste douăzeci de editori. În cele din urmă, a publicat patruzeci și șase dintre cele mai cunoscute cărți pentru copii, dintre care unele au fost transformate în programe speciale de televiziune, lungmetraje și musicaluri pe Broadway. Dacă ar fi renunțat prima dată când nu a reușit să obțină un contract de publicare, lumea nu ar fi avut niciodată ocazia să aprecieze stilul său unic de scris, care îi distrează pe copii de zeci de ani.

Renunțarea după primul eșec poate deveni cu ușurință o profeție care se împlinește. De fiecare dată când renunțați, întăriți ideea că eșecul este rău, ceea ce, la rândul său, vă va împiedica să încercați din nou; astfel teama ta de eșec îți inhibă capacitatea de a învăța. Într-un studiu din 1998, publicat în *Journal of Personality and Social Psychology,* cercetătorii au comparat copiii de clasa a cincea care au fost lăudați pentru inteligența lor și copiii care au fost lăudați pentru eforturile lor. Toți copiii au primit un test foarte dificil. După ce li s-au arătat scorurile, li s-au oferit două opțiuni – puteau să se uite la testele copiilor care aveau scoruri mai mici sau testele copiilor care aveau un scor mai mare. Copiii care au fost lăudați pentru inteligența lor au fost cel mai probabil să se

uite la scorurile copiilor care au obținut scoruri mai mici, astfel încât să-și poată spori stima de sine. Copiii care au fost lăudați pentru eforturile lor au fost mai dornici să se uite la testele copiilor care au obținut scoruri mai bune, astfel încât să poată învăța din greșelile lor. Dacă ți-e frică de eșec, vei fi mai puțin probabil să înveți din greșeli și, prin urmare, mai puțin probabil să încerci din nou.

NU RENUNȚA

De îndată ce Susan și-a dat seama că doar pentru că a eșuat o dată nu însemna neapărat că va eșua din nou, a fost mai deschisă să se uite la opțiunile ei pentru o educație. Odată ce a început să se comporte ca cineva care ar putea să-și revină după eșec – prin cercetarea colegiilor – a început să aibă mai multă speranță că își poate îndeplini visul de a deveni profesor.

IDENTIFICAȚI CREDINȚELE DESPRE EȘECUL CARE VA IMPEDIE SĂ ÎNCERCAȚI DIN NOU

Thomas Edison a fost unul dintre cei mai prolifici inventatori ai tuturor timpurilor. El a deținut 1.093 de brevete pentru produsele sale și pentru sistemele de sprijinire a acestor produse. Unele dintre cele mai faimoase invenții ale sale includ becul electric, filmele și fonograful. Dar nu toate invențiile lui au avut un succes extraordinar. Probabil că nu ai auzit niciodată de stiloul lui electric sau de mașina fantomă. Acestea sunt doar câteva dintre numeroasele sale invenții eșuate.

Edison știa că un anumit număr de invenții sale aveau să eșueze și atunci când a creat un produs care fie nu funcționează, fie nu părea să fie un hit pe piață, nu se considera un eșec. De fapt, el a considerat fiecare eșec ca fiind o oportunitate importantă de învățare. Potrivit unei biografii scrise despre Thomas Edison în 1915, un tânăr asistent a comentat odată că era păcat că au lucrat săptămâni întregi fără să vadă niciun rezultat, iar Edison a răspuns spunând: „Rezultate! Niciun rezultat? De ce, omule, am obținut multe

rezultate! Știu câteva mii de lucruri care nu vor funcționa.”

Dacă refuzi să încerci din nou după ce ai eșuat o dată, este posibil să fi dezvoltat niște convingeri inexacte sau neproductive despre eșec. Aceste convingeri influențează modul în care gândești, simți și te comporți față de eșec. Iată ce spune cercetarea despre perseverență și eșec:

- *Practica deliberată este mai importantă decât talentul natural.* Deși suntem adesea făcuți să credem că fie suntem înzestrați cu talent natural, fie nu suntem, majoritatea talentelor pot fi cultivate prin muncă asiduă. Studiile de cercetare au descoperit că, după zece ani de practică zilnică, oamenii îi pot depăși pe alții cu talent natural în șah, sport, muzică și arte vizuale. După douăzeci de ani de practică dedicată, mulți oameni cărora le lipsește talentul natural pot obține realizări de clasă mondială. Dar adesea credem că dacă nu ne-am născut cu un anumit dar, nu vom putea niciodată să dezvoltăm suficient talent pentru a avea succes. Această credință te poate face să renunți înainte de a avea șansa de a cultiva abilitățile necesare pentru a reuși.

- *Grit este un predictor al succesului mai bun decât IQ.* În mod clar, nu toată lumea cu un IQ ridicat atinge un nivel înalt de realizare. De fapt, IQ-ul unei persoane nu este un predictor foarte bun pentru a stabili dacă el sau ea va avea succes. Grit, definită ca perseverență și pasiune pentru obiective pe termen lung, s-a dovedit a fi un predictor mult mai precis al realizării decât IQ-ul.

- *Atribuirea eșecului unei lipse de abilități duce la neputință învățată.* Dacă crezi că eșecul tău este cauzat de o lipsă de abilități – și crezi că nu poți îmbunătăți această abilitate – este probabil să dezvolți un sentiment de neputință învățată. În loc să încerci din nou după ce eșuezi, fie vei renunța, fie vei aștepta ca altcineva să o facă în locul tău. Dacă credeți că nu vă puteți îmbunătăți, probabil că nu veți încerca să vă îmbunătățiți.

Nu permite credințelor inexacte despre abilitățile tale să te împiedice să ai succes. Petreceți ceva timp gândindu-vă la convingerile dvs. despre eșec.

Privește-ți drumul către succes ca pe un maraton și nu ca pe un sprint. Acceptați că eșecul face parte din procesul care vă ajută să învățați și să creșteți.

SCHIMBAȚI MODUL DE GANDIRE LA EȘEC

Dacă crezi că eșecul este groaznic, te vei lupta să încerci din nou o sarcină dacă ai eșuat deja o dată. Iată câteva gânduri despre eșec care probabil te vor descuraja să mai încerci:

- *Eșecul este inacceptabil.*
- *Sunt fie un succes total, fie un eșec total.*
- *Eșecul este întotdeauna vina mea.*
- *Am eșuat pentru că sunt rău.*
- *Oamenii nu mă vor plăcea dacă eșuez.*
- *Dacă nu aș putea face ceva corect prima dată, nu voi putea face bine a doua oară.*
- *Nu sunt suficient de bun ca să reușesc.*

Gândurile iraționale despre eșec vă pot determina să renunțați după prima încercare eșuată. Lucrați la înlocuirea lor cu gânduri mai realiste. Eșecul nu este probabil la fel de grav pe cât crezi că este în mintea ta. Concentrează-te pe eforturile tale în loc de rezultat. Când încercați să finalizați o sarcină dificilă, concentrați-vă pe ceea ce ați putea câștiga din provocare. Poți învăța ceva nou? Îți poți îmbunătăți abilitățile chiar dacă inițial nu ai succes? Gândindu-vă la ceea ce puteți învăța din experiență, veți fi mai probabil să acceptați că eșecul face parte din proces.

Compasiunea de sine și nu neapărat stima de sine ridicată pot fi cheia pentru a-ți atinge potențialul maxim. În timp ce a fi prea dur cu tine poate duce la

resemnarea că nu ești suficient de bun, iar a fi prea ușor cu tine poate duce la scuze pentru comportamentul tău, compasiunea de sine atinge echilibrul potrivit. Compasiunea de sine înseamnă să-ți vezi eșecurile cu amabilitate, dar realist. Înseamnă să înțelegi că toată lumea are deficiențe, inclusiv tu, și că eșecul nu îți scade valoarea ca persoană. Când abordezi cu compasiune propriile tale slăbiciuni, vei fi mai probabil să recunoști că există loc de crescut și de îmbunătățit.

Într-un studiu din 2012 intitulat „Autocompasiunea și motivația de auto-îmbunătățire", elevilor li s-a oferit șansa de a îmbunătăți scorurile la testele eșuate. Un grup de studenți a avut o viziune plină de compasiune asupra eșecului lor, în timp ce celălalt grup s-a concentrat pe consolidarea stimei de sine. Rezultatele au constatat că studenții care au practicat autocompasiunea au studiat cu 25 la sută mai mult și au obținut scoruri mai mari la cel de-al doilea test, comparativ cu elevii care s-au concentrat pe creșterea stimei de sine.

Evită să-ți condiționezi întreaga valoare de sine de realizări înalte, altfel vei fi mai puțin probabil să riști să faci lucruri în care ai putea eșua. Înlocuiți gândurile iraționale cu aceste memento-uri realiste:

- *Eșecul face adesea parte din călătoria către succes.*
- *Pot face față eșecului.*
- *Pot învăța din eșecurile mele.*
- *Eșecul este un semn că mă provoc și pot alege să încerc din nou.*

Am puterea de a depăși eșecul dacă aleg.

Înfruntă-ți teama de eșec

Socrul meu, Rob, era genul de tip care putea râde mereu de el însuși și nu se simțea rușine să-și repete poveștile despre eșec pentru toată lumea. Dar nu cred că a considerat niciunul dintre ei eșecuri. De fapt, sunt destul de sigur că, dacă a făcut pentru o poveste bună, el a considerat aventura lui un succes.

O poveste care iese în evidență în mintea mea provine din zilele lui ca pilot în anii 1960. Obișnuia să zboare cu oameni în aeronave private ca serviciu de taxi aerian. Uneori își ridica clienți care coborau dintr-un zbor comercial și apoi luau un taxi aerian până la destinația lor finală. Într-o anumită dată, își luase un om de afaceri bogat. Deoarece pe atunci securitatea aeroportului era mult mai relaxată, a putut să-l întâmpine pe bărbat chiar când a coborât din avionul său comercial pe asfalt.

În timp ce majoritatea piloților privați ar fi așteptat, ținând în mână o pancartă pe care scria numele clientului lor, acesta nu era stilul lui Rob. În schimb, când pasagerul său a coborât din avion, Rob și-a strâns mâna și a spus: „Ma bucur să vă cunosc, domnule Smith. Azi voi fi pilotul dumneavoastră.” Domnul Smith a răspuns spunând cât de flatat este că Rob l-a recunoscut imediat. Dar ceea ce domnul Smith nu știa era că Rob strânsese de fapt mâna fiecărui bărbat când coborâse din avion și rostise exact aceleași cuvinte: „Ma bucur să vă cunosc, domnule Smith”. Dacă persoana părea confuză sau spunea că nu este domnul Smith, Rob pur și simplu trecea să o salute pe următoarea persoană până când în cele din urmă l-a găsit pe domnul Smith.

Cred că mulți oameni ar fi stânjeniți dacă ar saluta pe cineva cu un nume greșit și s-ar putea să se ferească de a saluta străinii atât de puternic în viitor. Dar nu Rob. Ar strânge mâna unui străin cu bucurie și i-ar spune pe nume greșit. Știa că în cele din urmă îl va găsi pe domnul Smith. Nu i-a fost frică să eșueze din nou și din nou până când a reușit.

Dacă te obișnuiești cu eșecul, devine mult mai puțin înfricoșător, mai ales odată ce înveți că eșecul și respingerea nu sunt cele mai rele lucruri care ți s-ar putea întâmpla.

ÎNAINTE DUPĂ EŞEC

Dacă eforturile tale nu au succes la început, petrece ceva timp evaluând ce s-a întâmplat și cum vrei să procedezi. Dacă ai eșuat la ceva care nu este atât de important pentru tine, poți decide că nu merită să investești mai mult timp sau energie pentru a încerca din nou. Și uneori asta are sens. De exemplu, sunt un

artist groaznic. Desenele mele constau, de obicei, din figurine, dar când eșuez la desen, nu consider că merită timpul și energia mea pentru a reuși în acel domeniu al vieții mele. În schimb, prefer să-mi dedic energia zonelor care mă pasionează.

Dacă trebuie să depășești un obstacol din viața ta pentru a te ajuta să-ți atingi visul, totuși, are sens să încerci din nou. Dar a face exact același lucru din nou nu va ajuta. În schimb, creați un plan care vă va crește șansele de succes. Așa cum trebuie să înveți din greșeli pentru a evita repetarea lor, trebuie să înveți din eșecuri pentru a putea face mai bine data viitoare. Uneori asta înseamnă să-ți îmbunătățești abilitățile; alteori, asta poate însemna să cauți oportunități în care abilitățile tale pot fi apreciate.

Elias „Walt" Disney cu siguranță nu a avut un succes extraordinar fără câteva eșecuri pe parcurs. Inițial a deschis o afacere numită Laugh-O-Gram, unde a contractat cu Teatrul Kansas City pentru a-și proiecta basmele de șapte minute care combinau acțiunea live cu animația. Deși desenele sale au devenit populare, Walt era profund îndatorat și a fost forțat să declare faliment doar câțiva ani mai târziu.

Dar asta nu l-a oprit pe Walt. El și fratele său s-au mutat la Hollywood pentru a începe Studioul Fraților Disney. Au încheiat o înțelegere cu un distribuitor despre care se aștepta să distribuie un personaj de desene animate creat de Walt - Oswald iepurele norocos. Dar în câțiva ani, distribuitorul a furat drepturile asupra lui Oswald și a câtorva dintre celelalte personaje din desene animate. Frații Disney au produs rapid trei dintre propriile desene animate cu unul dintre personajele pe care Walt le-a inventat - Mickey Mouse. Dar nu au reușit să găsească distribuție pentru el. Abia când sunetul a fost încorporat în film, au putut să-l pună în producție.

Curând după aceea, succesul fraților Disney a crescut. În ciuda faptului că era în mijlocul Marii Depresiuni, Walt a început să producă filme care au generat venituri uriașe. De acolo, el și fratele său au construit Disneyland, un parc tematic de 17 milioane de dolari. A devenit un succes imens și au putut folosi profiturile pentru a începe construirea Disney World. Din păcate, Walt a murit înainte ca parcul tematic să fie terminat.

Un bărbat care a dat faliment după o afacere eșuată în industria desenelor

animate a devenit multimilionar în câțiva ani în timpul Marii Depresiuni. Aceleași desene animate care au primit respingeri repetate de la oameni care nu credeau că vor avea vreodată un succes i-au adus mai multe premii Oscar decât orice altă persoană din istorie. Chiar dacă Walt a murit în urmă cu aproape cincizeci de ani, Compania Disney rămâne o corporație înfloritoare de miliarde de dolari, iar personajul de desene animate al lui Walt, Mickey Mouse, rămâne simbolul principal al Disney. În mod clar, Walt a fost un om care și-a folosit eșecurile pentru a-l motiva să aibă succes.

REPRIMÂND DUPĂ EȘEC VA FACE MAI FORTĂ

Wally Amos a lucrat ca agent de talent, care era cunoscut pentru că le-a trimis celebrităților prăjituri cu ciocolată de casă, în efortul de a le atrage să semneze cu el. La îndemnul prietenilor săi, el a renunțat în cele din urmă să lucreze ca agent și și-a dedicat viața coacerii prăjiturii. Cu sprijinul financiar al unora dintre prietenii săi celebri, el și-a deschis primul magazin de prăjituri gourmet și l-a numit „Famous Amos".

Magazinul a devenit extrem de popular, iar afacerea s-a extins rapid. Amos a mai deschis câteva magazine în toată țara în următorul deceniu. Succesul său i-a câștigat atenția națională, inclusiv un premiu de excelență antreprenorială din partea președintelui Ronald Reagan.

Dar, în calitate de absolvent de liceu fără nicio pregătire formală, lui Amos îi lipseau cunoștințele de afaceri și imperiul său de un milion de dolari a început să se lupte. A încercat să angajeze oameni care ar putea ajuta, dar, din păcate, le-a lipsit și capacitatea de a transforma compania. În cele din urmă, Amos a fost forțat să-și vândă compania. Și nu numai că a avut probleme financiare cu afacerea sa, dar a trecut și o criză financiară majoră în viața personală: și-a pierdut casa din cauza executării silite.

Câțiva ani mai târziu, a încercat să lanseze o nouă companie de cookie-uri

– Wally Amos Presents Chip and Cookie. Dar directorii companiei care îl cumpăraseră pe celebrul Amos l-au dat în judecată pentru că și-a folosit propriul nume. Și-a schimbat numele noii sale afaceri în „Unchiul Noname”. Noua sa companie de prăjituri s-a confruntat cu o concurență acerbă și nu a reușit să aibă succes. Pe măsură ce datoria lui a crescut la peste un milion de dolari, a fost forțat să depună faliment.

În cele din urmă, Amos a deschis o companie de brioșe. Dar de data aceasta, el a lăsat operațiunile de zi cu zi unui partener care avea experiență în distribuția alimentelor. Învățase din eșecurile sale anterioare că avea nevoie de ajutor în operarea afacerii. Noua lui afacere nu a crescut la culmile afacerii sale cu prăjituri, dar compania rămâne viabilă până în prezent.

În cele din urmă, Amos a găsit o altă pauză. Keebler a achiziționat marca sa originală de prăjituri celebre Amos. Și conducerea l-a angajat să fie purtătorul de cuvânt al produsului. Deși ar fi putut fi amărât de faptul că compania pe care a fondat-o a obținut un succes extraordinar acum, când nu o mai deține, Amos, recunoscător și umil, a revenit să îndemne oamenii să cumpere prăjiturile pe care începuse să le facă cu peste treizeci de ani în urmă. De asemenea, a găsit succes ca autor și vorbitor motivațional.

Eșecul poate construi caracterul provocându-te în moduri noi. Te poate ajuta să identifici zonele din viața ta care au nevoie de muncă, precum și punctele forte ascunse pe care nu le-ai recunoscut până acum. În cazul lui Susan, odată ce s-a înscris la facultate, a câștigat încredere în capacitatea ei de a face față eșecurilor viitoare. Ea nu mai vedea eșecul ca fiind definitiv, ci în schimb s-a gândit la el ca pe o modalitate de a se îmbunătăți. A învăța cum să perseverezi în ciuda eșecului îți crește puterea mentală în timp, pe măsură ce recunoști cum eșecul îți poate îmbunătăți performanța.

Înțelegerea că vei fi bine, chiar dacă eșuezi în mod repetat, oferă multă pace și mulțumire în viață. Nu îți vei mai face griji să fii cel mai bun sau să simți că trebuie să obții cel mai mult pentru a fi apreciat. În schimb, poți fi sigur că, cu fiecare eșec, devii mai bun.

DEPANAREA ȘI CAPCANELE COMUNE

Uneori, oamenii se simt confortabil cu eșecul în anumite domenii ale vieții lor, dar nu în altele. O persoană poate fi obișnuită să nu încheie afacerea ca agent de vânzări, dar poate fi foarte supărată dacă nu reușește să devină aleasă în consiliul orașului. Identifică zonele din viața ta în care ai putea fi mai predispus să renunți după eșec și concentrează-te asupra modului în care poți învăța din toate eșecurile pe care le experimentezi. Dacă nu ești obișnuit să încerci din nou după ce ai eșuat, poate fi dificil la început să-ți înfrunți temerile frontal. Este probabil să simți o serie de emoții, iar gândurile tale te pot descuraja să mai încerci. Cu practică, totuși, vei putea descoperi cum eșecul poate fi un pas important pentru a deveni succes.

CE ESTE util

Privind eșecul ca pe o oportunitate de învățare

Se rezolvă să încerce din nou dacă prima încercare nu a reușit

Înfruntându-ți frica de eșec

Dezvoltarea unui nou plan pentru a vă crește șansele de succes

Identificarea și înlocuirea gândurilor iraționale despre eșec

Concentrându-vă pe îmbunătățirea abilităților, mai degrabă decât să le arătați

CE NU ESTE util

Permiterea eșecului să vă împiedice să vă atingeți obiectivele

Considerând încercările viitoare ca fiind o cauză pierdută, dacă prima

încercare nu a avut succes

Renunță pentru că nu vrei să suporti disconfort

Definirea unei sarcini ca fiind imposibilă pentru că nu a funcționat prima dată

Permițându-ți să crezi că eșecul este mai rău decât este

Refuzul de a participa la sarcini în care nu este probabil să excelezi

CAPITOLUL 11

NU SE FICA DE TIMP SINGUR

Toate mizeria omului derivă din faptul că nu poate sta liniștit într-o cameră singur.
—BLAISE PASCAL

Vanessa îi ceruse medicului ei medicamente care să o ajute să doarmă, dar el îi recomandase să încerce mai întâi consiliere. Deși nu era sigură cum ar putea ajuta consilierea, Vanessa a fost de acord să vină să mă vadă. Ea a explicat că pur și simplu nu a putut să-și închidă mintea noaptea. În ciuda faptului că se simțea epuizată, ea stătea deseori trează cu mintea grăbită timp de câteva ore după ce încercase să adoarmă. Uneori ghicise anumite lucruri pe care le spusese pe parcursul zilei, în timp ce alteori își făcea griji pentru toate lucrurile pe care trebuia să le facă mâine. Și uneori îi treceau prin cap atât de multe gânduri deodată încât nici măcar nu știa la ce se gândește exact.

În timpul zilei, Vanessa a spus că nu a avut niciun gând îngrijorător. A lucrat ca agent imobiliar și zilele ei au fost aglomerate și adesea, foarte lungi. Când nu lucra oficial, putea fi găsită luând masa cu prietenii sau făcând rețea cu alți tineri profesioniști. Limita dintre muncă și joacă a fost adesea încețoșată, deoarece a primit frecvent recomandări de afaceri prin intermediul

rețelelor sociale sau prin intermediul diferitelor grupuri cărora le aparținea. Îi plăcea stilul ei de viață activ și îi plăcea să fie în permanență în mișcare. Deși jobul ei a adus mult stres, și-a găsit munca destul de împlinită și a avut mare succes în vânzări.

Când am întrebat-o cât de des a petrecut timp singură sau cât de des și-a dat ocazia să stea și să se gândească, ea a spus: „Oh, niciodată. Nu vreau să-mi pierd niciodată o secundă din zi nefiind productivă.” Când i-am sugerat că motivul pentru care s-ar putea să se chinuie să-și întoarcă mintea noaptea a fost pentru că nu-și dădea timp creierului să proceseze lucrurile în timpul zilei, ea a râs inițial. Ea a spus: "Nu este asta. Am destul timp să mă gândesc în timpul zilei. Uneori mă gândesc la o grămadă de lucruri deodată." I-am explicat că creierul ei ar putea avea nevoie de timp liber, de o șansă de a se relaxa și i-am sugerat să-și programeze o perioadă singură în ziua ei. Deși nu era convinsă că singurătatea ar putea-o ajuta să doarmă mai bine, a acceptat să încerce acest lucru ca experiment.

Am discutat despre diferitele moduri în care ar putea petrece un timp stând singură cu gândurile ei. Ea a fost de acord să încerce să scrie în jurnal cel puțin zece minute pe zi înainte de culcare, fără nicio distragere a atenției – fără televizor, fără telefon mobil și fără radio în fundal. Când s-a întors săptămâna următoare, a spus că liniștea a fost puțin inconfortabilă, dar i-a plăcut să scrie un jurnal și a crezut că o ajută să adoarmă puțin mai repede.

În următoarele câteva săptămâni, a încercat alte câteva activități, inclusiv exerciții de meditație și mindfulness. Spre surprinderea ei, ea a găsit câteva minute de meditație în fiecare dimineață ca fiind unul dintre cele mai importante momente ale zilei. Și a spus că simțea că mintea ei este „mai liniștită.” Ea a continuat să scrie în jurnal pentru că a simțit că i-a dat o ieșire pentru a rezolva tot ce i-a trecut prin cap și meditația a învățat-o cum să-și calmeze gândurile de curse. Și deși problemele ei de somn nu s-au vindecat complet, a simțit că poate adormi mult mai repede.

FOBIE DE SOLITUDINE

Petrecerea timpului singur nu se află în fruntea listelor de priorități ale

majorității oamenilor. Pentru mulți dintre noi, gândul de a fi singur pur și simplu nu sună atrăgător. Pentru alții, sună de-a dreptul înfricoșător. Te descrie vreunul dintre punctele de mai jos?

”i Când ai timp liber, ultimul lucru pe care l-ai face probabil este să stai și să te gândești.

„i Crezi că a-ți petrece timpul singur este plictisitor.

”i Îți place să ții televizorul sau radioul aprins pentru zgomotul de fond când faci lucruri prin casă.

”i Te simți inconfortabil cu tăcerea.

”i Echivalezi să fii singur cu să te simți singur.

”i Nu ți-ar plăcea niciodată să faci activități, cum ar fi să mergi la film sau să vizionezi un concert, singur.

„I Te-ai simți prea vinovat să faci ceva de unul singur.

”i Când aveți câteva minute libere într-o sală de așteptare sau între sarcini, este posibil să efectuați un apel telefonic, să trimiteți mesaje text sau să utilizați rețelele sociale.

”i În timp ce conduceți singur în mașină, de obicei țineți radioul pornit sau vorbiți la telefon pentru a vă distra.

”i A scrie într-un jurnal sau a medita pare o pierdere de timp.

”i Nu ai timp sau oportunitate de singurătate.

Crearea timpului pentru a fi singur cu gândurile tale poate fi o experiență puternică, instrumentală pentru a te ajuta să-ți atingi obiectivele. Puterea mentală vă cere să vă luați timp din aglomerația din viața de zi cu zi pentru a vă concentra pe creștere.

DE CE EVITĂM SINGURI

Vanessa nu credea că singurătatea este o modalitate productivă de a-și folosi timpul. S-a concentrat atât de mult pe a-și construi un nume în industria imobiliară, încât se simțea vinovată ori de câte ori nu socializa sau nu făcea rețea. Ea nu a vrut să rateze o oportunitate de a obține un nou prospect de vânzări.

Deși singurătatea are o mulțime de conotații pozitive printre religiile majore – Isus, Mahomed și Buddha au fost descriși ca apreciind singurătatea – a fi singur a dezvoltat unele asocieri negative în societatea modernă. Cazurile extreme de singurătate, cum ar fi cineva caracterizat ca un „pustnic", sunt adesea descrise negativ în desene animate, basme și filme. Glumele despre a deveni „bătrâna pisică" servesc și ca sugestii blânde că „a fi singur te face să înnebunești". Părinții plasează copiii în pauze atunci când se comportă prost, ceea ce transmite mesajul că a fi singur este o pedeapsă. Iar termenul „izolare" este folosit pentru a descrie consecințele pentru cei mai răi dintre cei mai răi deținuți din închisoare. Deși singurătatea extremă în mod clar nu este sănătoasă, a fi singur pare să fi primit un rap atât de prost încât chiar și perioadele scurte de timp singur pot fi privite ca neplăcute.

Noțiunea că „a fi singur este rău" și „a fi înconjurat de oameni este bine" ne presează să ne umplem calendarele sociale. Uneori există impresia că a sta singur acasă într-o sâmbătă seara nu este sănătos sau înseamnă că ești un „învins". Păstrarea unui calendar suprarezervat îi ajută și pe oameni să se simtă importanți. Cu cât telefonul tău sună mai mult și cu cât faci mai multe planuri, cu atât trebuie să fii mai important.

A rămâne ocupat servește și ca o distragere minunată. Dacă aveți probleme pe care nu doriți să le abordați, de ce să nu vă invitați vecinii la cină sau să mergeți la cumpărături cu niște prieteni? La urma urmei, nu va trebui să te gândești la problemele tale atâta timp cât îți ții creierul ocupat cu o conversație plăcută. Chiar dacă nu poți petrece timp cu alte persoane fizic, progresele tehnologice înseamnă că nu trebuie să fii niciodată singur. Poți vorbi la telefon

aproape oriunde, poți folosi rețelele sociale pentru a fi în contact constant cu oamenii și poți trimite mesaje text în clipa în care ai un moment liber. Practic, poți evita să fii singur cu gândurile tale aproape în fiecare minut al zilei.

Există, de asemenea, presiuni societale pentru a fi productiv. Oamenii care simt că trebuie să realizeze ceva tot timpul pot vedea „timpul singur” ca „pierdere de timp”. Așa că umplu fiecare secundă liberă cu activitate. Fie că fac curățenie în casă sau creează mai multe liste de activități, s-ar putea să nu vadă prea multă valoare în a-și acorda timp doar să stea și să se gândească, deoarece nu produce rezultate tangibile imediate. De fapt, ei se pot simți vinovați dacă nu „fac ceva”.

Și apoi, desigur, unii indivizi pur și simplu nu se simt confortabil să fie singuri. S-au obișnuit cu haosul, zgomotul neîncetat și activitatea constantă. Timpul liber, tăcerea și îngrijirea de sine nu sunt cuvinte în vocabularul lor. Sunt îngroziți să rămână singuri cu gândurile lor, deoarece știu că s-ar putea gândi la lucruri care i-ar putea face să se simtă inconfortabil. Dacă au avut câteva momente libere, s-ar putea să-și amintească ceva trist sau s-ar putea să-și facă griji pentru viitor. Deci, în încercarea de a-și ține la distanță emoțiile incomode, își țin mintea cât mai ocupată posibil.

A fi singur este adesea confundat cu a fi singur. Sentimentele de singurătate au fost asociate cu un somn prost, hipertensiune arterială, un sistem imunitar mai slab și creșterea hormonilor de stres. Dar a fi singur nu provoacă neapărat singurătate. De fapt, mulți oameni se simt singuri atunci când sunt înconjurați de alții într-o cameră aglomerată. Singurătatea înseamnă a percepe că nimeni nu este acolo pentru tine. Dar singurătatea înseamnă să faci o alegere de a fi singur cu gândurile tale.

PROBLEMA CU FRICA DE SOLITUDINE

Cu cât Vanessa își umplea mai mult ziua cu activitate constantă, cu atât creierul ei nu părea să se oprească noaptea. Și cu cât a experimentat mai multe gânduri de curse, cu atât a încercat mai mult să le înece, ceea ce a creat un ciclu

perpetuant. Gândurile ei o țineau trează noaptea, așa că a început să asocieze „timpul de liniște” cu stresul. Începuse chiar să folosească televizorul ca zgomot de fundal în timp ce încerca să adoarmă pentru că voia să-și înăbușească gândurile.

Îngrijirea constantă la responsabilitățile și relațiile noastre zilnice ne poate afecta dacă nu ne oprim și nu ne facem timp să ne reînnoim. Din păcate, beneficiile solitudinii sunt adesea ignorate sau minimizate. Iată ce spune cercetarea că sunt câteva dintre beneficiile majore pe care aceia dintre noi cărora le este frică de timpul singur ar putea să le rateze:

- *Timpul moderat de singurătate este bun pentru copii.* Un studiu din 1997 numit „Apariția singurătății ca domeniu constructiv al experienței în adolescența timpurie” a constatat că elevii din clasele a cincea până la a noua care au petrecut perioade moderate de timp singuri au fost mai puțin susceptibili de a prezenta probleme de comportament.
  De asemenea, au obținut scoruri mai mici la scalele de evaluare a depresiei și au avut medii mai mari.

- *Singurătatea la birou poate crește productivitatea.* Deși multe setări de birou promovează spații de lucru deschise și sesiuni mari de brainstorming, un studiu din 2000 numit „Cognitive Stimulation in Brainstorming” a constatat că majoritatea oamenilor din studiu au avut performanțe mai bune atunci când au avut o anumită intimitate. Petrecerea unui timp departe de toată lumea a fost legată de creșterea productivității.

- *Timpul singur îți poate crește empatia.* Când oamenii petrec timp singuri, este mai probabil să arate compasiune față de ceilalți. Dacă petreci mult timp cu cercul tău social, este mai probabil să dezvolți o mentalitate „noi vs. ei”, ceea ce te poate determina să te comporți mai puțin compasional față de cei din afara cercului tău social.

- *Petrecerea timpului singur stârnește creativitatea.* Mulți artiști, scriitori și muzicieni de succes atribuie solitudinei îmbunătățirea performanței lor,

iar unele cercetări sugerează că petrecerea timpului departe de cerințele societății poate stimula creativitatea.

- *Abilitățile solitare sunt bune pentru sănătatea mintală.* Deși adesea se pune mult accent pe importanța abilităților sociale, dovezile sugerează că abilitățile solitare pot fi la fel de importante pentru sănătate și bunăstare. Capacitatea de a tolera timpul singur a fost legată de creșterea fericirii, satisfacția vieții și gestionarea îmbunătățită a stresului. Oamenii care se bucură de timpul singur suferă, de asemenea, mai puțină depresie.

- *Singurătatea oferă restaurare.* Timpul singur oferă o oportunitate de a vă reîncărca bateriile. Cercetările arată că petrecerea timpului singur în natură oferă odihnă și reînnoire.

Deși poate fi o provocare să încetinești și să-ți iei timp liber pentru tine, pot exista consecințe grave dacă nu o faci. Buna mea prietenă Alicia a suferit o consecință extremă în urmă cu doar câțiva ani. Nu o cunoșteam atunci, așa că am fost surprins să aud cum stresul a avut un efect atât de cumulat asupra vieții ei când a neglijat să aibă grijă de ea însăși.

Tocmai dăduse pe lume primul ei copil și lucra între douăzeci și cinci până la treizeci de ore pe săptămână la o slujbă pe care nu o iubea tocmai. Tocmai se întorsese la facultate cu normă întreagă pentru că se simțea prost că nu și-a terminat încă diploma. Ea a simțit, de asemenea, multă vinovăție pentru faptul că programul ei agitat o obliga să fie departe de copilul ei o mare parte din timp.

Cerințele de maternitate, muncă și facultate au avut o taxă emoțională și fizică asupra Aliciei. Ea a experimentat o anxietate constantă și, uneori, a simțit că nici măcar nu poate respira. A început să izbucnească în urticarie și și-a pierdut pofta de mâncare. Dar ea a ignorat semnele de avertizare că stresul ei atingea cote periculos de ridicate și a continuat. În ziua în care stresul a ajuns în sfârșit din urmă cu ea, a început ca oricare altă zi – sau cel puțin așa i s-a spus. Ea nu-și amintește de asta. De fapt, primul lucru de care își amintește este trezirea în spital înconjurată de familia ei.

A fost îngrozită să afle că fusese găsită la o benzinărie complet dezorientată. Însoțitorul benzinăriei a recunoscut confuzia ei și a chemat o ambulanță. Echipajul ambulanței i-a pus întrebări, cum ar fi cum o cheamă și unde locuia, dar nu a putut să răspundă. Singurul lucru pe care le putea spune era că copilul ei era singur acasă.

Polițiștii i-au percheziționat mașina și i-au descoperit portofelul și telefonul mobil. Ei au contactat familia ei și au fost ușurați să afle că copilul ei era de fapt în siguranță acasă, fiind îngrijit de soțul Aliciei. Potrivit familiei Aliciei, ea părea bine mai devreme în cursul zilei. Ea a vorbit cu soțul ei, s-a pregătit de școală și și-a luat rămas bun în lacrimi de la copilul ei. Și-a sunat chiar și tatăl în timpul navetei. Dar undeva pe drumul către clasă, ea a devenit complet dezorientată.

După ce au confirmat că nu avea droguri sau alcool în organism, medicii au exclus orice posibilitate de accident vascular cerebral sau răni la cap. Când toate testele au fost negative, Alicia a fost diagnosticată cu amnezie globală tranzitorie - o formă rară de amnezie temporară care poate fi declanșată de suferință emoțională severă. Din fericire pentru Alicia, simptomele s-au atenuat în câteva zile și nu a suferit niciun efect pe termen lung.

Acest incident i-a deschis cu siguranță ochii Aliciei asupra importanței de a avea grijă de ea însăși. Ea spune că, în trecut, se trezea gândindu-se la toate lucrurile pe care „avea” de făcut și își petrecea zilele grăbindu-se să-și treacă lista de lucruri de făcut. Acum, încetinește și își ia timp pentru a se bucura de fiecare zi făcând lucruri precum plimbându-și câinele și lucrând în curtea ei. Este mult mai conștientă de nivelul ei de stres și are mai multă grijă de ea însăși. Povestea ei servește ca o poveste de avertizare care arată importanța încetinirii și a ascultării semnelor de avertizare ale corpului nostru de stres.

FĂ-TE CONFORT SINGUR

Zilele Vanessei erau pline de activități care aveau cu ușurință prioritate față de petrecerea timpului singură. Singurul mod în care putea să încorporeze cu fidelitate solitudinea în rutina ei zilnică a fost să o programeze și să o trateze

timpul singură ca toate celelalte întâlniri importante ale ei. De asemenea, a trebuit să-și vadă activitățile solitare ca o practică. Învățarea de noi abilități, cum ar fi meditația și mindfulness, și transformarea jurnalului într-un obicei zilnic, necesită dedicare. Inițial, Vanessa a învățat despre meditație citind și urmărind tutoriale online. Dar când și-a dat seama că i-a plăcut cu adevărat, și-a exprimat interesul să urmeze un curs de meditație. Simțea că, cu cât învăța mai multe abilități, cu atât va fi mai bine echipată pentru a-și liniști mintea noaptea.

PRACTICA TOLERANDO TĂCEREA

Majoritatea dintre noi suntem obișnuiți să avem mult zgomot în jurul nostru în timpul zilei. Uneori, oamenii caută în mod activ forfota pentru a se împiedica să rămână singuri cu gândurile lor. Tu sau cineva pe care îl cunoști adormi cu televizorul sau radioul pornit pentru zgomotul de fundal? Încercarea de a-ți îneca gândurile bombardându-te cu zgomot constant nu este sănătos. Construirea de doar câteva momente de liniște în ziua dvs. vă poate ajuta să vă reîncărcați bateriile. Luați-vă cel puțin zece minute în fiecare zi pentru a sta în liniște singur și nu faceți altceva decât să gândiți. Dacă sunteți obișnuit cu zgomotul și activitatea constantă, liniștea s-ar putea simți incomod la început. Cu toate acestea, cu practică, devine mai ușor. Folosiți timpul singur pentru a face următoarele:

- *Reflectați asupra obiectivelor dvs.* Acordați câteva momente în fiecare zi pentru a vă gândi la obiectivele dvs. personale sau profesionale. Evaluează cum te descurci și gândește-te la orice modificări pe care vrei să le faci.

- *Fii atent la sentimentele tale.* Verificați cu dvs. cum vă simțiți atât fizic, cât și emoțional. Gândește-te la nivelul tău de stres. Evaluează dacă ai suficient de mult grijă de tine și gândește-te la modurile în care îți poți îmbunătăți viața.

- *Stabiliți obiective pentru viitor.* Nu înceta să visezi cum vrei să arate viitorul. Primul pas pentru a crea tipul de viață pe care ți-l dorești este să decizi cum vrei să arate viitorul.

- *Scrieți într-un jurnal.* Jurnalul poate fi un instrument puternic pentru a vă ajuta să înțelegeți mai bine și să învățați din emoțiile voastre. Studiile de cercetare arată că a scrie despre experiențe și emoțiile din jurul acelor experiențe întărește sistemul imunitar, scade stresul și îmbunătățește sănătatea mintală.

Trăim într-o lume în care putem fi în mod constant conectați cu oamenii. Dar conectivitatea digitală înseamnă că avem mai puține oportunități de a rămâne singuri cu gândurile noastre. Atingerea telefonului pentru a verifica dacă există mesaje, a derula prin conturile de rețele sociale și a citi știri online vă poate ocupa mult timp. Doar petrecând câteva minute aici și câteva minute acolo se poate adăuga până la câteva ore pe zi. Comunicarea constantă vă întrerupe activitățile zilnice și poate duce la creșterea stresului și a anxietății. Luați o pauză de la tehnologie și includeți ceva mai mult timp liniștit în viața de zi cu zi, încercând următoarele:

- Opriți televizorul când nu îl priviți de fapt.

- Mergeți în mașină fără ca radioul să ruleze.

- Ieși la o plimbare fără să iei telefonul mobil.

Oprește-ți toate electronicele din când în când doar pentru a lua o pauză.

PROGRAMAȚI-VĂ CU DVS

Cheia pentru a face timpul singur util este că trebuie să fie o alegere. Oamenii în vârstă care trăiesc singuri și sunt mai degrabă izolați de societate, de exemplu, au șanse mai mari să se simtă singuri și mai puțin probabil să beneficieze de singurătate. Dar pentru oamenii care trăiesc o viață aglomerată care include multă interacțiune socială, programarea unui timp singur poate

oferi o oportunitate de odihnă și reînnoire. Dacă te simți inconfortabil cu ideea de a petrece timp singur, cheia este să creezi experiențe pozitive cu singurătatea. Pe lângă faptul că stoarceți câteva minute de timp singur în fiecare zi, programați o întâlnire cu dvs. cel puțin o dată pe lună.

Făcând referire la ea ca la o „întâlnire”, vă poate aminti că alegeți să faceți ceva pe cont propriu, nu pentru că vă lipsesc relațiile sociale, ci pentru că este un lucru sănătos de făcut. Un studiu de cercetare din 2011, intitulat „An Exercise to Teach Psychological Benefits of Solitude: The Date with the SelE” a constatat că marea majoritate a persoanelor care au programat o întâlnire singuri au experimentat calm și seninătate. S-au bucurat de libertatea de a face tot ce doreau, fără constrângeri sau așteptări sociale. Puținii participanți care nu s-au simțit singuri, experiența lor nu s-au simțit confortabil. ajutați-l să devină o activitate mai plăcută pentru ei în viitor.

În timp ce pescuitul într-o barcă în mijlocul unui lac poate oferi unei persoane o experiență liniștită și de întinerire, mulți alții ar considera exercițiul îngrozitor. Dacă disprețuiești ceva, este puțin probabil să-l ții pe termen lung. Cel mai bine este să găsești câteva activități solitare care să îți placă, astfel încât să le poți integra în rutina ta.

Dacă apreciezi natura, gândește-te să petreci timp în pădure. Dacă îți place o masă bună, mergi la un restaurant la alegere. Nu trebuie să stai acasă pentru a aprecia singurătatea. În schimb, alege să faci ceva ce s-ar putea să nu faci în mod normal atunci când ești cu oameni. Doar asigurați-vă că nu vă îngropați nasul într-o carte și nu vă petreceți timpul trimițând mesaje text cuiva. Scopul unei întâlniri cu tine însuți este să fii singur cu gândurile tale.

ÎNVĂȚAȚI MEDITAȚIA

Deși odată ca niciodată meditația a fost considerată ceva pe care doar călugării sau hipioții o făceau, ea începe să câștige o acceptare mai mare. Mulți medici, directori generali, celebrități și politicieni apreciază acum impactul puternic pe care meditația îl are asupra sănătății lor mentale, fizice și spirituale. Cercetările arată că meditația îți modifică undele creierului și, în timp, creierul tău se schimbă fizic. Studiile au arătat că regiunile creierului asociate cu învățarea,

memoria și reglarea emoțiilor încep de fapt să se îngroașe după doar câteva luni de meditație.

Meditația a fost legată de o varietate de beneficii emoționale, inclusiv ajutarea celor care practică să reducă emoțiile negative și să dobândească o nouă perspectivă asupra situațiilor stresante. Unele studii arată că meditația scade anxietatea și depresia. Ca să nu mai vorbim de beneficiul spiritual. În timp ce unii susțin că doar meditația oferă calea către iluminare, alții încurajează combinarea rugăciunii cu meditația.

Cercetări suplimentare spun că meditația poate ajuta la o varietate de probleme de sănătate fizică, inclusiv astmul, cancerul, problemele de somn, durerea și bolile de inimă. Deși unele dintre cercetări au fost puse sub semnul întrebării de experți medicali, cu siguranță nu se poate nega că meditația poate avea o influență puternică asupra corpului tău. Întreabă-l pe Wim Hof.

Hof a fost supranumit Omul de Gheață din cauza capacității sale de a folosi meditația pentru a tolera frigul extrem. Acest olandez de vârstă mijlocie deține peste douăzeci de recorduri mondiale pentru faptele uimitoare pe care le-a realizat, inclusiv a fost scufundat în gheață timp de peste o oră. El a urcat pe Muntele Kilimanjaro, a alergat maratoane în cercul polar și a făcut chiar drumeții la jumătatea muntelui Everest (înainte de a fi întreruptă călătoria din cauza unei răni la picior), totul purtând pantaloni scurți. Cercetătorii sceptici i-au efectuat o varietate de teste pentru că mulți credeau că isprăvile lui trebuie cumva să fie frauduloase, dar oamenii de știință au ajuns la concluzia că este capabil să mențină o temperatură constantă a corpului atunci când meditează, în ciuda faptului că este expus la temperaturi extreme. Hof a început chiar să-i învețe pe alții cum să-și controleze propriile termostate prin meditație.

Deși a fi capabil să reziste să fie plasat într-o baie de gheață timp de o oră nu este o abilitate de care majoritatea dintre noi au nevoie – sau pe care o dorim – povestea lui Hof demonstrează cu siguranță legătura incredibilă dintre minte și corp. Există mai multe tipuri diferite de meditație, așa că poate fi util să efectuați câteva cercetări pentru a afla care ar putea fi cea mai bună potrivire pentru dvs. Nu trebuie să fie un proces lung sau formal. În schimb, meditația poate fi doar ceva ce faci timp de cinci minute în fiecare zi pentru a-ți calma mintea și a dezvolta un sentiment mai bun de conștientizare de sine.

PASI PENTRU MEDITATIA SIMPLA

În forma sa cea mai simplă, puteți efectua meditația în doar câțiva pași simpli, oricând și oriunde.

- **Stați într-o poziție relaxată—** Găsiți o poziție care vă permite să vă mențineți coloana dreaptă, fie pe un scaun, fie pe podea.
- **Concentrează-te pe respirația ta —** Respiră adânc și încet și simți-ți cu adevărat respirația în timp ce inspiri și expiră.
- **Întoarce-ți Conștiința în Respirația Ta —** Mintea ta va rătăci și gândurile vor intra în minte. Când o fac, readuceți-vă concentrarea pe respirație.

ABILITĂȚI DE MINDFULNESS Mindfulness este adesea folosită sinonim cu meditația, dar nu sunt exact același lucru. Mindfulness înseamnă dezvoltarea unei conștientizări acute a ceea ce se întâmplă în acest moment, fără a forma judecată. În lumea de astăzi, suntem tentați să facem mai multe sarcini aproape în fiecare minut al zilei. Trimitem mesaje text în timp ce plimbăm câinele, ascultăm radioul în timp ce facem curățenie în bucătărie sau încercăm să purtăm o conversație cu cineva în timp ce scriem pe laptop-urile noastre. În loc să fim atenți la ceea ce facem, suntem excluși. Mintea noastră rătăcește în mijlocul unei conversații. Nu ne amintim ce am făcut cu cheile de la mașină, deși tocmai le aveam în mână. Și nu ne amintim dacă ne-am spălat deja părul în timp ce suntem la duș.

Cercetările privind mindfulness arată o mulțime de beneficii similare ale meditației: stres redus, mai puține simptome depresive, memorie îmbunătățită, reactivitate emoțională scăzută și chiar satisfacție îmbunătățită în relații. Mulți cercetători sugerează că mindfulness ar putea fi cheia găsirii fericirii. De asemenea, a fost asociat cu beneficii îmbunătățite pentru sănătatea fizică, cum ar fi funcționarea imunitară crescută și scăderea inflamației cauzate de stres.

În loc să vă gândiți la ceea ce este „corect” sau „greșit” sau cum „ar trebui

să fie” lucrurile, atenția vă permite să vă acceptați gândurile așa cum sunt ele în acest moment. Mindfulness-ul vă crește gradul de conștientizare și vă ajută să vă „zonați” cu fiecare activitate pe care o desfășurați pe parcursul zilei. Te încurajează să devii mai confortabil să fii singur cu gândurile tale, ajutându-te și să trăiești momentul.

La fel ca în cazul meditației, puteți învăța abilități de mindfulness prin cărți, videoclipuri, ateliere și retrageri. Este predat diferit de oameni diferiți, așa că, dacă o metodă de predare nu funcționează pentru dvs., explorați alte oportunități de a afla mai multe despre mindfulness. Cheia dezvoltării abilităților este să vă amintiți că acestea necesită practică și dedicare. Dar învățarea acestor abilități îți poate schimba calitatea vieții și îți poate oferi o nouă perspectivă asupra singurătății.

MODALITĂȚI DE PRACTICAREA MINDFULNESS-ului

Multe exerciții diferite vă pot ajuta să începeți să practicați mindfulness. Cu cât exersezi mai mult, cu atât vei deveni mai pe deplin conștient și pe deplin treaz în toate activitățile tale zilnice. Iată doar câteva exerciții care vă pot ajuta să dezvoltați mindfulness:

- **Scanați-vă corpul** — Acordați încet atenție fiecărei părți a corpului, de la vârfurile degetelor de la picioare până la vârful capului. Căutați zone ale corpului care ar putea fi tensionate și exersați-vă să eliberați de această tensiune și să vă relaxați mușchii.

- **Numărați până la zece** — Închideți ochii și exersați încet să numărați până la zece. Observă că mintea ta va începe probabil să rătăcească pe parcurs. Reorientați-vă atenția înapoi la numărarea încet.

- **Observați în mod conștient**— Găsiți un obiect de zi cu zi pe care îl aveți întins prin casă, cum ar fi un pix sau o ceașcă. Ține obiectul în mâini și concentrează-ți toată atenția asupra lui. Observă cum arată și cum se simte în mâinile tale, fără să dai nicio evaluare sau judecată. În schimb, încercați să vă concentrați pe aici și acum.

- **Mâncați o mușcătură de mâncare atentă—** Luați o bucată mică de mâncare, cum ar fi o stafide sau o nucă, și explorați-o cu cât mai multe simțuri. Priviți-l și observați textura și culoarea. Apoi, observați cum se simte în mână. Apoi, fii atent la felul în care miroase. Acum pune-l în gură și gustă. Mestecați încet și acordați atenție aromei și cum se simte în gură timp de cel puțin douăzeci de secunde.

CÂT ÎMBRĂȚĂȘIT SINGUR TIMP VA VA FACE MAI FORTĂRĂ

Odată ce Vanessa a învățat instrumentele necesare pentru a-și reduce gândurile de curse, nu a mai crezut că are nevoie de medicamente care să o ajute să doarmă. În schimb, ar putea folosi meditația și atenția pentru a-și liniști mintea înainte de a merge la culcare. De asemenea, a observat cum abilitățile ei au făcut diferența în viața ei profesională. Pe parcursul zilei, concentrarea ei a fost mai bună. Simțea că poate fi mai productivă și nu se mai simțea la fel de dezorganizată, în ciuda programului ei haotic.

Învățarea abilităților de a-ți liniști mintea și de a fi singur cu gândurile tale poate fi o experiență puternică și de schimbare a vieții. În cartea sa *10% mai fericit,* Dan Harris descrie modul în care meditația i-a schimbat viața. În calitate de antrenor al emisiunii ABC *Nightline* și prezentator de weekend pentru *Good Morning America,* trebuia să-și prezinte cel mai bun sine live în direct în fiecare zi. Dar într-o zi a suferit un atac de panică în timpul citirii unui reportaj de știri. Pe măsură ce a fost copleșit de anxietate bruscă, s-a străduit să vorbească și a rămas fără respirație, forțându-l să taie segmentul scurt. El a aflat mai târziu că atacul său de panică – la care se referă ca fiind cel mai jenant moment din viața sa – probabil a rezultat din încercările sale de a-și auto-medica depresia recentă cu extaz și cocaină. Chiar dacă nu s-a îmbolnăvit de săptămâni, efectele stătuseră în creierul lui. Atacul de panică l-a motivat să renunțe la automedicație și a început o nouă căutare pentru a afla cum să-și gestioneze stresul.

Cam în același timp, Harris a fost desemnat să raporteze despre o serie

despre religie. Ca parte a sarcinii, a fost introdus în meditație. Deși inițial a simțit că meditația nu va fi ceva de care ar fi vreodată interesat, cu cât învăța mai mult, cu atât devenea mai deschis la minte. În cele din urmă, a descoperit direct cum meditația i-ar putea oferi strategii realiste pentru a-și calma gândurile anxioase din cap.

Deși recunoaște că inițial nu s-a simțit confortabil să le spună oamenilor că a început să mediteze, el recunoaște cât de mult le-ar putea ajuta pe alți oameni împărtășirea poveștii sale. El este clar că meditația nu a remediat magic totul în viața lui, dar spune că i-a îmbunătățit starea de spirit cu 10 la sută. În cartea sa, el spune: „Până nu ne uităm direct la mintea noastră, nu știm cu adevărat despre ce este vorba în viața noastră”.

Petrecerea timpului singur, fie că alegi să meditezi, fie că folosești un timp de liniște pentru a reflecta pur și simplu asupra obiectivelor tale, este cel mai bun mod de a te cunoaște cu adevărat. Așa cum este important să petreci timp de calitate cu cei dragi pe care vrei să-i cunoști, este imperativ să petreci timp să te cunoști pe tine însuți. Dezvoltarea unui simț îmbunătățit al conștiinței de sine vă poate ajuta să continuați să recunoașteți ceea ce vă împiedică să vă atingeți întregul potențial.

DEPANAREA ȘI CAPCANELE COMUNE

Dacă te trezești vreodată că visezi să fii blocat pe o insulă pustie, înseamnă că ești cu mult întârziat pentru ceva singurătate. Nu vă fie teamă să vă programați timpul singur. Nu este egoist sau pierdere de timp. În schimb, ar putea fi unul dintre cele mai benefice lucruri pe care le-ai putea face vreodată. Îți poate îmbunătăți viața într-o multitudine de moduri și te poate ajuta să înveți cum să te bucuri de fiecare moment, în loc să te grăbești de la o sarcină la alta fără să fii atent la ceea ce se întâmplă cu adevărat în jurul tău.

CE ESTE util

Învățând cum să apreciezi tăcerea

Luând câteva minute în fiecare zi pentru a fi singur cu gândurile tale

Programează o întâlnire cu tine cel puțin o dată pe lună

Învață cum să meditezi pentru a-ți liniști mintea

Practicarea abilităților de mindfulness pentru a se concentra pe o sarcină la un moment dat

Ține un jurnal pentru a-ți aranja emoțiile

Reflectând zilnic asupra progresului și obiectivelor tale

CE NU ESTE util

Păstrarea zgomotului de fundal activat în orice moment

Grăbește-te de la o activitate la alta și concentrându-te pe a produce în mod constant ceva

Umple-ți calendarul cu angajamente sociale fără a lăsa timp pentru tine

A crede că meditația nu ar putea fi de ajutor

Multitasking și zonare pe tot parcursul zilei

Presupunând că jurnalul este o pierdere de timp

Privind lista ta de lucruri de făcut și judecând progresul în fiecare zi după câte lucruri ai realizat

CAPITOLUL 12

EI NU SIMT CĂ LUMEA DATORIE EI ORICE

Nu spune că lumea îți datorează existența. Lumea nu-ți datorează nimic. A fost aici primul.
—ROBERT JONES BURDETTE

Lucas a intrat în terapie deoarece oamenii din Departamentul de Resurse Umane al companiei lui i-au sugerat să profite de programul lor de asistență pentru angajați pentru a rezolva unele probleme pe care le-a avut recent la locul de muncă. Prin intermediul programului, Lucas putea primi o mână de sesiuni de consiliere complet gratuit.

Lucas fusese angajat recent la primul său loc de muncă important de când a obținut MBA. Era încântat de poziție și credea cu adevărat în compania la care lucra. Dar nu a simțit că colegii săi erau la fel de încântați să-l aibă la bord. El a explicat cum a făcut adesea sugestii despre cum supervizorul său ar putea crește profitabilitatea companiei și a încercat să-și ajute colegii să devină mai eficienți și mai productivi. A oferit idei la întâlnirile săptămânale ale echipei, dar „/ credea că îl asculta cineva”. El programase chiar o întâlnire cu șeful lui, cerând să fie promovat într-o poziție de conducere. El a

crezut că a avea mai multă autoritate i-ar face pe ceilalți mai dispuși să-i urmeze sfatul.

Spre disperarea lui, supervizorul lui nu era interesat să-l promoveze. În schimb, supervizorul i-a spus lui Lucas să „coașeze" dacă vrea să rămână angajat, deoarece colegii săi se plângeau deja de atitudinea lui. În urma întâlnirii, Lucas se dusese la biroul de Resurse Umane al companiei sale pentru a se plânge și atunci i-au recomandat să primească niște consiliere.

În timp ce eu și Lucas vorbeam, el a spus că simțea că merită o promovare. Chiar dacă era nou în companie, era sigur că avea idei grozave despre cum să facă afacerea mai profitabilă și s-a gândit că ar trebui să fie plătit mai mult decât salariul actual. Am explorat presupunerea lui că era un angajat extrem de valoros și modul în care angajatorul său ar putea vedea lucrurile diferit. Am discutat și despre consecințele unei presupuneri atât de îndrăznețe. El a recunoscut că deducerea lui îi provoca în mod clar unele probleme la birou – colegii săi, și cel mai probabil supervizorul său, erau enervați.

Odată ce Lucas a reușit să vadă cum atitudinea lui „știe totul" îi freacă pe oameni într-un mod greșit, am discutat cum era probabil pentru colegii săi să lucreze cu el. Unii dintre ei erau în companie de zeci de ani și încercau încet să urce pe scara corporativă. Lucas a spus că a înțeles cum unii dintre ei s-ar putea simți frustrați atunci când cineva care a fost proaspăt ieșit din facultate a început să le ofere sfaturi. El a recunoscut că deseori i-a considerat „proști" și am discutat despre felul în care aceste tipuri de gânduri nu ar face decât să-i alimenteze dorința de a se comporta într-un mod șef. El a participat la încercarea de a reformula acele gânduri, astfel încât să poată recunoaște valoarea pe care angajații pe termen lung o oferă companiei. În loc să-și vadă colegii drept „proști", a reacționat spunându-și că pur și simplu au făcut lucrurile altfel. Când a început să creadă că este un angajat mai bun decât altcineva, și-a amintit că a fost proaspăt ieșit din facultate și mai avea multe de învățat.

Lucas a fost de acord să creeze o listă de comportamente pe care angajatorul său ar dori să le vadă de la cei mai buni angajați ai companiei. Când a terminat cu acea listă, am analizat câte dintre acele comportamente a arătat. El a recunoscut că nu a făcut toate lucrurile de pe listă, cum ar fi

sprijinirea altor angajați și manifestarea unui comportament respectuos. În schimb, era prea concentrat să se arate și să facă pretenții.

Lucas a fost de acord să ia noua sa perspectivă și să o aplice comportamentului său la birou. Când s-a întors pentru următoarea sa întâlnire câteva săptămâni mai târziu, a împărtășit câteva dintre schimbările la care lucrase. El a spus că a încetat să ofere atât de multe sfaturi nesolicitate altora. A constatat că atunci când s-a retras și a încetat să mai forțeze oamenii să-l asculte, ei au fost mai înclinați să-i pună întrebări și să-i caute părerea. El a crezut că acesta a fost cu siguranță un pas în direcția corectă și s-a simțit încrezător că poate continua să lucreze pentru a fi un angajat valoros, mai degrabă decât resursa neprețuită pe care a presupus anterior că este.

CENTRUL UNIVERSULUI

Cu toții suntem înclinați să ne dorim partea echitabilă în viață. Cu toate acestea, credința că ți se datorează ceva pur și simplu din cauza cine ești sau prin ceea ce ai trecut nu este sănătoasă. Răspunzi pozitiv la oricare dintre punctele de mai jos?

”i Crezi că ai rezultate mai bune decât media la majoritatea sarcinilor, cum ar fi conducerea sau interacțiunea cu alte persoane.

”i Este mai probabil să scapi de probleme decât să accepți consecințele.

„Crezi că te-ai născut pentru a avea succes.

„i Crezi că valoarea ta de sine este legată de bogăția ta materială.

„Crezi că meriți să fii fericit.

”i Crezi că te-ai descurcat cu partea ta de probleme din viață și e rândul tău să ți se întâmple lucruri bune.

”i Îți place să vorbești despre tine mai mult decât să auzi despre alți oameni.

”i Crezi că ești suficient de inteligent pentru a reuși fără să fii nevoit să muncești din greu.

”i Uneori cumperi lucruri pe care nu le poți permite, dar justifică-ți spunându-ți că meriti.

”i Te consideri un expert în multe lucruri.

Nu este sănătos să crezi că nu trebuie să muncești la fel de mult sau că nu ar trebui să treci prin același proces ca toți ceilalți, pentru că tu ești excepția de la regulă. Dar poți învăța cum să nu te mai plângi că nu obții ceea ce meriți și să începi să te concentrezi pe cum să devii suficient de puternic mental încât să nu te mai simți îndreptățit.

DE CE SIMMITĂM că LUMEA NE DATOREAZA CEVA

Lucas a crescut ca un singur copil și de-a lungul vieții, părinții lui l-au asigurat că este un lider înnăscut, care trebuia să aibă succes. Așa că, când a absolvit facultatea, s-a simțit încrezător că era destinat măreției. El a presupus că orice angajator și-ar recunoaște imediat talentul și se va simți norocos să-l aibă în echipa sa.

Fie că este cineva care s-a confruntat cu circumstanțe nefericite și crede că merită ceva pentru a compensa, fie că este cineva care crede că ea este mai bună decât toți ceilalți și merită să fie răsplătit pentru asta, oameni ca Lucas sunt peste tot. Și, deși suntem buni să observăm această trăsătură la alți oameni, adevărul este că toți ne simțim îndreptățiți la un moment dat și adesea ne lipsește perspicacitatea să o recunoaștem în noi înșine.

Trăim într-o lume în care drepturile și privilegiile se confundă adesea. Adesea, oamenii cred că au „dreptul de a fi fericiți” sau „dreptul de a fi tratați cu respect”, chiar dacă înseamnă că trebuie să încalce drepturile altora pentru a obține ceea ce își doresc. În loc să încerce să câștige privilegii, ei se comportă ca și cum societatea le-ar fi îndatorat. Publicitatea ne tentează să cumpărăm

produse prin promovarea auto-indulgenței și materialismului. Ideea că „meriți,” indiferent dacă îți poți permite sau nu, îi face pe mulți dintre noi să se îndatoreze profund.

Un sentiment că lumea îți datorează ceva nu este întotdeauna despre un sentiment de superioritate. Uneori este vorba despre un sentiment de nedreptate. O persoană care a avut o copilărie dificilă, de exemplu, își poate maximiza cardurile de credit în timp ce își cumpără toate lucrurile pe care nu le-a avut niciodată când era copil. S-ar putea să creadă că lumea îi datorează oportunitatea de a avea lucruri drăguțe, deoarece a ratat multe în copilărie. Acest tip de drepturi poate fi la fel de dăunător ca atunci când oamenii cred că sunt superiori.

Jean Twenge, psiholog și autor al cărții *Generation Me* și *The Narcissism Epidemic*, a efectuat multe studii despre narcisism și îndreptățire. Studiile ei au descoperit că generațiile tinere au o dorință crescută de bogăție materială și o dorință scăzută de a munci. Ea sugerează mai multe motive posibile pentru această deconectare, inclusiv:

- *Accentul pe a ajuta copiii să-și dezvolte stima de sine a depășit bordul.* Programele școlare care vizează îmbunătățirea stimei de sine îi învață pe copii că toți sunt speciali. Permițându-le copiilor să poarte cămăși care spun lucruri de genul DESPRE MINE SAU spunându-le în mod repetat: „Ești cel mai bun”, alimentează convingerile lor umflate despre importanța de sine.
- *Părintul excesiv de indulgent îi împiedică pe copii să învețe cum să accepte responsabilitatea pentru comportamentul lor.* Când copiilor li se dă tot ce doresc și nu trebuie să experimenteze consecințe pentru comportamentul neadecvat, ei nu învață valoarea câștigului de lucruri. În schimb, li se oferă o supraabundență de posesiuni materiale și laude, indiferent de comportamentul lor.

- *Rețelele sociale alimentează credințe greșite despre importanța de sine.* Tinerii nu-și pot imagina o lume fără „selfie-uri” și bloguri de autopromovare. Nu este clar dacă rețelele de socializare alimentează cu

adevărat narcisismul sau pur și simplu servește ca o ieșire pentru ca oamenii să-și anunțe convingerile fundamentale de superioritate. Dar există dovezi care sugerează că oamenii apelează la rețelele sociale pentru a-și crește stima de sine.

PROBLEMA CU SIMPȚUL DREPTURILOR

Sentimentul de drept al lui Lucas cu siguranță nu îi câștiga prieteni la birou. De asemenea, nu era probabil să-l ajute să câștige o promovare în curând.

O mentalitate de îndreptățire te împiedică să câștigi lucruri pe baza meritului. Vei fi mai puțin probabil să muncești din greu atunci când ești ocupat să te plângi că nu primești ceea ce ți se datorează. În schimb, te vei aștepta să ai lucruri în funcție de cine ești sau prin ce ai trecut. Nu vei putea accepta responsabilitatea pentru comportamentul tău atunci când ești concentrat să încerci să-ți aduci pretenția asupra a ceea ce crezi că lumea îți datorează.

De asemenea, vei face cerințe nerealiste de la oameni sau vei fi prea concentrat să obții ceea ce crezi că meriți pentru a putea contribui la o relație într-un mod semnificativ.

Dacă ești mereu pretențios: „merit să fiu îngrijit și tratat bine”, s-ar putea să ai dificultăți în a oferi tipul de dragoste și respect care va atrage un partener care te tratează cu amabilitate.

Când ești concentrat pe tine însuți, este extrem de dificil să fii empatic. De ce să donezi timp și bani altor oameni dacă te gândești mereu la lucruri precum *eu merit să cumpăr lucruri frumoase pentru mine?* În loc să experimentezi bucuria de a dărui, vei fi prea fixat pe ceea ce nu primești.

Când nu obțineți tot ceea ce doriți, dreptul poate duce la sentimente de amărăciune, deoarece veți crede că ați fost într-un fel victimizat. În loc să te bucuri de tot ceea ce ai și de tot ceea ce ești liber să faci, te vei concentra pe tot ceea ce nu ai și pe toate lucrurile pe care nu le poți face. Probabil că vei

pierde unele dintre cele mai bune lucruri din viață.

TREBUIE PENTRU TINE

Lucas trebuia să înțeleagă modul în care sentimentul său de drept îi afectează pe el și pe cei din jur. Odată ce ochii i s-au deschis la felul în care îl percep alți oameni, a putut să înceapă să schimbe modul în care se gândea la colegii săi, precum și modul în care se comporta față de ei. Disponibilitatea de a munci din greu, combinată cu o oarecare umilință, l-au ajutat pe Lucas să rămână angajat.

DEZVOLTĂ-ȚI CONȘTIENTĂ DE SINE PRIVIND SIMȚUL DVS. DE DREPT

O vedem tot timpul în mass-media – oameni bogați, celebrități și politicieni care se comportă ca și cum legile și regulile normale nu li se aplică pentru că sunt speciali. Sau să luăm, de exemplu, adolescentul care a fost judecat pentru crimă după ce a ucis patru persoane într-un accident de conducere în stare de ebrietate în Texas. Echipa de apărare a sugerat că băiatul suferea de „afluenza” – ceea ce înseamnă că credea că este deasupra legii. Argumentul a fost că adolescentul nu ar trebui să fie tras la răspundere pentru că a crescut într-o familie bogată, cu părinți care l-au coșat și nu i-au cerut niciodată să-și asume nicio responsabilitate pentru comportamentul său. Adolescentul a fost în cele din urmă condamnat la un program de reabilitare a abuzului de substanțe și la probațiune și nu a primit nicio închisoare. Aceste tipuri de povești ne fac să ne întrebăm dacă noi, ca societate, devenim mai toleranți cu ideea că lumea le datorează mai mult unor oameni decât altora.

Versiuni mai subtile ale dreptului au devenit, de asemenea, obișnuite. Dacă nu obții acel job de vis, reacția comună a prietenilor este de obicei ceva de genul „Ei bine, ceva mai bun îți va veni în cale” sau „meriți să ți se întâmple ceva bun după toate astea”. Dar chiar dacă aceste afirmații sunt făcute cu cele mai bune intenții, lumea nu prea funcționează așa. Indiferent dacă ești cea mai

deșteaptă persoană de pe planetă sau dacă ai perseverat prin cele mai grele circumstanțe ale vieții, nu devii mai demn de noroc decât oricine altcineva.

Încercați să deveniți mai conștienți de aceste momente subtile de îndreptățire. Căutați gânduri care indică faptul că aveți unele convingeri de bază despre ceea ce vă datorează lumea, cum ar fi:

- *Merit mai mult decât asta.*
- *Nu respect legea pentru că e proastă.*
- *Sunt mai valoros decât asta.*
- *Am fost menit să am un mare succes.*
- *Lucrurile bune vor veni în calea mea.*
- *Întotdeauna a fost ceva cu adevărat special la mine.*

Majoritatea oamenilor care simt un sentiment de drept le lipsesc conștientizarea de sine. Ei cred că toți ceilalți îi percep în același mod în care se percep pe ei înșiși. Fii atent la gândurile pe care le ai și ține cont de aceste adevăruri:

- *Viața nu este menită să fie corectă.* Nu există o putere superioară sau vreo persoană pe Pământ care să se asigure că toți oamenii au o mână corectă sau egală. Unii oameni au experiențe mai pozitive decât alții. Asta e viața, dar nu înseamnă că ți se datorează ceva dacă ți s-a dat o mână proastă.
- *Problemele tale nu sunt unice.* Deși viața nimănui altcuiva nu este exact ca a ta, alți oameni se confruntă cu aceleași tipuri de probleme, dureri și tragedii ca și tine. Probabil că sunt mulți oameni pe planetă care au depășit mai rău. Nimeni nu a promis că viața va fi ușoară.
- *Aveți alegeri în ceea ce privește modul în care răspundeți la dezamăgiri.* Chiar dacă nu poți schimba situația, poți alege cum să răspunzi. Puteți

decide să faceți față problemelor, circumstanțelor sau tragediilor care vă apar în cale fără a dezvolta o mentalitate de victimă.

- *Nu ești mai demn.* Deși ești diferit de toți ceilalți, nu există nimic în tine care să te facă mai bun decât alți oameni. Nu există niciun motiv pentru care ar trebui în mod inerent să vi se întâmple lucruri bune sau să nu trebuiască să depuneți timp și efort pentru a culege beneficiile.

CONCENTRAȚI-VĂ PE DAT, NU PE LUAT

Am auzit prima dată despre „Casa lui Sarah" dintr-o reclamă radio care făcea reclamă pentru un eveniment de strângere de fonduri. Abia mai târziu am aflat că Sarah și cu mine am crescut de fapt în același oraș. De fapt, o mai văzusem. Ultima noapte din viața mamei mele, eram la un meci de baschet și îmi amintesc de un set de gemeni care jucau în echipă. Una dintre ele a fost Sarah Robinson.

De atunci am cunoscut-o pe sora geamănă a lui Sarah, Lindsay Turner, și mi-a spus totul despre Sarah. Când Sarah avea douăzeci și patru de ani, a fost diagnosticată cu o tumoare pe creier. Ea a suferit o intervenție chirurgicală și chimioterapie timp de un an și jumătate înainte de a-și pierde lupta împotriva cancerului. Pe parcursul tratamentului ei, Sarah nu s-a concentrat pe cât de nedrept a fost faptul că a făcut cancer. În schimb, era prea ocupată să se concentreze pe misiunea ei de a ajuta alți oameni.

Sarah a întâlnit alți pacienți cu cancer la centrul ei de tratament și a fost îngrozită să afle că mulți dintre ei au trebuit să conducă o distanță mare pentru a primi tratament. A trăi în Maine rurală însemna că unii pacienți făceau un drum dus-întors de cinci ore, cinci zile pe săptămână, timp de șase săptămâni, deoarece nu își puteau permite camere de hotel. Unii dintre ei dormeau chiar în vehiculele lor în parcarea Walmart. Ea știa că acesta nu era o modalitate bună pentru nimeni de a lupta pentru viața lor.

Sarah a vrut să ajute și a glumit inițial că ar putea să-și cumpere paturi supraetajate și să-i lase pe toți să doarmă la ea acasă, dar știa că asta nu va fi o soluție pe termen lung. Așa că i-a venit ideea de a crea o casă de ospitalitate

aproape de centrul de tratament. Sarah era deja membră a clubului local Rotary de câțiva ani. Motto-ul clubului este „serviciul mai presus de sine”, ceea ce este clar ceva în care Sarah credea. Ea a prezentat clubului ideea și membrii acestuia au fost de acord să o ajute să creeze o casă de ospitalitate.

A devenit pasionată să transforme această idee în realitate și a muncit neobosit să o dea la sol. De fapt, familia ei spune că, chiar și în timp ce facea chimioterapie, se trezea adesea noaptea pentru a lucra la acest proiect. Chiar dacă sănătatea lui Sarah s-a deteriorat, atitudinea ei a rămas pozitivă. Ea a spus familiei ei: „Nu plec mai devreme de la petrecere, eu ajung primul”. Nu numai că credința ei în Dumnezeu a rămas puternică, dar și dorința ei de a face din casa de ospitalitate o realitate.

Sarah a murit în decembrie 2011, la vârsta de douăzeci și șase de ani. Și așa cum le-a cerut ea să facă, familia și prietenii ei lucrează pentru ca „Casa lui Sarah” să devină realitate. În optsprezece luni, au strâns aproape un milion de dolari. Chiar și fiica lui Sarah s-a implicat în strângerea de fonduri. Ea ține un borcan cu cuvintele *Sarah S House* scrise pe el și donează banii pe care îi câștigă din vânzarea de limonadă pentru „Mama”. Fără un singur angajat plătit, voluntarii au lucrat neobosit pentru a transforma un fost magazin de mobilă într-o casă de ospitalitate cu nouă camere, care nu va îndepărta niciodată pacienții.

Deși majoritatea oamenilor diagnosticați cu o boală terminală se pot întreba „De ce eu?”, aceasta nu era mentalitatea lui Sarah. Pe măsură ce sănătatea ei s-a deteriorat până la punctul în care nu a mai putut să-și îmbrace propria pijama, iar soțul ei a trebuit să o îmbrace, ea a scris în jurnalul ei: „Sunt cea mai norocoasă femeie în viață!!!”

„Am o afirmație foarte fermă că am „lăsat totul pe teren” (domeniul vieții care este)”, a scris ea într-o altă intrare de jurnal. „Nu m-am abținut, nu regret, oamenii din viața mea știu ce înseamnă pentru mine și voi proiecta mereu deschis asta.” Sarah cu siguranță a dat vieții tot ce avea și probabil că acesta este unul dintre motivele pentru care a reușit să înfrunte moartea cu atât de curaj, chiar și la o vârstă atât de fragedă. Cu puțin timp înainte de a muri, ea a dezvăluit că una dintre dorințele ei a fost să-i inspire pe alții să se alăture organizațiilor lor civice locale, pentru că „despre asta înseamnă viața”. Ea a

precizat că atunci când oamenii mor, nimeni nu își dorește să fi petrecut încă o zi la birou. În schimb, și-ar fi dorit să fi petrecut mai mult timp ajutându-i pe alții.

Sarah nu a pierdut nici un minut simțind că lumea îi datorează ceva pentru că avea cancer. În schimb, ea s-a concentrat pe ceea ce ar putea oferi lumii. I-a ajutat pe alții fără să se aștepte să i se datoreze ceva în schimb.

COMPORTAȚI-VĂ CA UN JUCĂTOR DE ECHIPĂ

Fie că încerci să te înțelegi cu colegii tăi, să creezi prietenii autentice sau să îmbunătățești o relație romantică, nu vei putea face asta decât dacă ești un jucător de echipă. Nu vă concentrați pe ceea ce credeți că ar face lucrurile corecte și încercați următoarele:

- *Concentrează-te pe eforturile tale, nu pe importanța ta.* În loc să fii atent la cât de supracalificat poți crede că ești, concentrează-te pe eforturile tale. Există întotdeauna loc de îmbunătățire.

- *Acceptă criticile cu grație.* Dacă cineva îți oferă feedback, nu te grăbi să spui: „Ei bine, acea persoană este proastă”. Feedback-ul lor se bazează pe modul în care te percep ei, care, desigur, este probabil diferit de modul în care te percepi tu. Fiți dispus să evaluați criticile și luați în considerare dacă doriți să vă schimbați comportamentul.

- *Recunoaște-ți defectele și slăbiciunile.* Toată lumea are defecte și slăbiciuni, fie că ne place să le recunoaștem sau nu. Recunoașterea faptului că aveți nesiguranțe, probleme și caracteristici neatractive despre dvs. vă poate asigura că nu dezvoltați o percepție de sine umflată. Doar nu folosi acele slăbiciuni ca o scuză despre motivul pentru care lumea îți datorează mai mult.

- *Oprește-te și gândește-te la ce simt alții.* În loc să te concentrezi pe ceea ce crezi că meriți în viață, fă-ți timp să te gândești la cum se pot simți alții. Creșterea empatiei pentru ceilalți vă poate reduce sentimentul

umflat al importanței de sine.

- *Nu tine scorul.* Fie că ai reușit să renunți cu succes la o dependență de droguri sau că ai ajutat o persoană în vârstă de peste drum, lumea nu îți datorează nimic în schimb. Nu ține cont de faptele tale bune – sau de motivele pentru care te-ai simțit nedreptățit – pentru că te vei pregăti pentru dezamăgire doar atunci când nu vei primi niciodată ceea ce crezi că ți se datorează.

PRACTICAREA UMILITĂȚII VA FACE MAI FORTĂRĂ

În 1940, Wilma Rudolph s-a născut prematur. Cântărind doar patru kilograme, era un copil bolnav. La patru ani, a contractat poliomielita. Ca urmare, piciorul și piciorul stâng i s-au răsucit și a trebuit să poarte un bretele pentru picioare până la vârsta de nouă ani. Apoi a trebuit să poarte încă doi ani încălțăminte ortopedică. Cu ajutorul kinetoterapiei, Rudolph a reușit în sfârșit să meargă normal până la vârsta de doisprezece ani și, pentru prima dată în viață, s-a putut alătura echipelor sportive ale școlii sale.

Atunci și-a descoperit dragostea și talentul pentru alergare și a început să se antreneze. Până la vârsta de șaisprezece ani, ea a câștigat un loc în echipa olimpică din 1956 și, fiind cea mai tânără membru al echipei, a câștigat medalia de bronz la ștafeta 4 x 100. Când Rudolph s-a întors acasă, a început să se antreneze pentru următoarele Jocuri Olimpice. S-a înscris la Universitatea de Stat din Tennessee și a continuat să candideze. La Jocurile Olimpice din 1960, Rudolph a devenit prima femeie americană care a câștigat trei medalii de aur într-un singur Joc Olimpic. A fost salutată drept „cea mai rapidă femeie din istorie”. Rudolph s-a retras din competiție la vârsta de douăzeci și doi de ani.

Deși mulți oameni dau vina problemelor lor la vârsta adultă pe dificultățile pe care le-au întâlnit în copilărie, Rudolph cu siguranță nu a făcut-o. Ar fi putut atribui orice neajunsuri pe care le-a experimentat faptului că fusese atât

de bolnavă în copilărie sau că, ca femeie afro-americană, s-a confruntat cu rasismul sau că a crescut în sărăcie într-un oraș din interior. Dar Rudolph nu credea că lumea îi datorează nimic. Rudolph a spus odată: "Nu contează ce încerci să realizezi. Totul este o chestiune de disciplină. Eram hotărât să descopăr ce îmi ținea viața dincolo de străzile din interiorul orașului." Așa a trecut de la mersul cu o orteză pentru picior la câștigarea unei medalii olimpice în cinci ani. Deși Rudolph a murit în 1994, moștenirea ei rămâne în viață și continuă să inspire noile generații de sportivi.

Insistând că ai dreptul la mai mult decât ai, probabil că nu te va ajuta în viață. Îți va pierde doar timpul și energia și va duce la dezamăgire. Lucas a descoperit că, atunci când a încetat să mai încerce să se arate și a devenit deschis spre învățare, a reușit să-și îmbunătățească performanța la locul de muncă. Și, în cele din urmă, acest lucru a fost necesar pentru a-l ajuta să își atingă obiectivul de a avansa în companie.

Când încetați să mai cereți că aveți nevoie de mai mult și puteți fi mulțumit de ceea ce aveți, veți culege beneficii uriașe în viață. Veți merge înainte cu un sentiment de pace și mulțumire, fără a experimenta amărăciune și egoism.

DEPANAREA ȘI CAPCANELE COMUNE

Creșterea puterii tale mentale necesită uneori să accepți ceea ce îți dă lumea fără să te plângi că meriți mai bine. Și, deși este tentant să spunem că nu simțim niciodată că lumea ne datorează ceva - la urma urmei, nu este o calitate foarte atractivă - există momente în care cu toții credem că ni se datorează mai mult într-un fel. Acordați o atenție deosebită momentelor și zonelor din viața voastră în care probabil se strecoară această atitudine și luați măsuri pentru a vă scăpa de această mentalitate autodistructivă.

CE ESTE util

Dezvoltarea unor cantități sănătoase de stima de sine

Recunoașterea zonelor din viața ta în care crezi că ești superior

Concentrându-te pe ceea ce ai de oferit, mai degrabă decât pe ceea ce vrei să primești

A da înapoi altor oameni care au nevoie

Comportându-te ca un jucător de echipă

Să te gândești la sentimentele altora

CE NU ESTE util

Să devii prea încrezător în tine și în abilitățile tale

Insistând că ești mai bun decât majoritatea oamenilor în aproape orice

Păstrează scorul pentru toate lucrurile pe care crezi că le meriți în viață

Refuz să oferi altora pentru că crezi că nu ai ceea ce meriți

Căutând tot timpul ceea ce este mai bun pentru tine

Luând în considerare doar propriile sentimente

CAPITOLUL 13

NU SE AȘTEPTĂ
REZULTATE IMMEDIATE

Răbdarea, persistența și transpirația fac o combinație imbatabilă pentru succes.
— DEALUL NAPOLEON

Marcy nu a putut identifica niciun motiv specific pentru care a fost nefericită în viața ei, dar a descris un sentiment general de nemulțumire. Ea a explicat că căsătoria ei a fost „în regulă” și că a avut o relație destul de sănătoasă cu cei doi copii ai *săi. Nu o deranjează cu adevărat meseria ei, dar cu siguranță nu era cariera ei de vis. Pur și simplu nu se simțea atât de fericită pe cât și-ar dori să fie și s-a gândit că ar putea fi mai stresată decât o persoană obișnuită, dar nu a putut oferi detalii.*

*Ea petrecuse ani de zile citind carte de autoajutorare după carte de autoajutorare, dar niciuna dintre ele nu schimba viața. Și cele trei ședințe de terapie pe care le încercase cu câțiva ani în urmă nu i-*au schimbat cu *adevărat viața. Era destul de sigură că mai multă terapie nu l-*ar ajuta, dar *s-a gândit că dacă i-ar putea arăta medicului ei că a încercat-*o pentru câteva

ședințe, ar putea fi dispus să-i prescrie medicamente care să o facă să se simtă mai fericită. Ea a fost directă spunând că nu avea cu adevărat timp sau energie de dedicat terapiei în acest moment al vieții ei.

I-am recunoscut lui Marcy că are dreptate – dacă nu ar fi vrut să depună niciun efort, terapia nu i-ar fi ajutat la nimic. Dar i-am explicat, de asemenea, că nici medicamentele de obicei nu au fost o soluție rapidă. De fapt, majoritatea antidepresivelor durează cel puțin patru până la șase săptămâni înainte ca oamenii să observe orice tip de schimbare. Uneori este nevoie de multe luni pentru a găsi medicamentul potrivit și doza potrivită. Iar unii oameni nu experimentează niciodată nici un fel de ușurare.

Am clarificat că terapia nu trebuie să fie un angajament pe viață. În schimb, terapia pe termen scurt ar putea fi eficientă. Nu cantitatea de ședințe a făcut diferența, ci cantitatea de muncă pe care a făcut-o a fost cea care va determina cât de reușită va fi terapia și cât de repede va vedea rezultatele. Înarmată cu aceste noi cunoștințe, Marcy a spus că ar trebui să petreacă ceva timp gândindu-se la opțiunile ei. În câteva zile, ea a sunat înapoi și a spus că vrea să încerce terapia și că este dispusă să facă din aceasta o prioritate în viața ei.

În primele câteva ședințe, a devenit clar că Marcy se aștepta la rezultate imediate în multe domenii ale vieții ei. Ori de câte ori încerca ceva nou, fie că era un curs de exerciții sau un hobby, a renunțat repede dacă nu vedea rezultatele pe care și le dorea. Ea a încercat uneori să-și îmbunătățească căsnicia pentru că își dorea cu adevărat o relație „minunoasă", și nu doar una așa așa. Timp de câteva săptămâni, ea s-a străduit să fie cea mai bună soție pe care ar putea să fie, dar când nu a experimentat imediat fericirea conjugală, ar renunța.

În următoarele câteva săptămâni am discutat despre modul în care așteptările ei de satisfacție imediată au afectat-o nu doar personal, ci și profesional. Întotdeauna își dorise să obțină diploma de master pentru a putea avansa în carieră, dar simțea că va dura o veșnicie, așa că nu se deranja. Acum că și-a amânat diploma de doi ani pentru încă zece ani, se simțea mai frustrată ca niciodată.

Marcy a continuat să participe la terapie și, în următoarele câteva luni, a

descoperit strategii care să o ajute să tolereze frustrarea și să învețe răbdare. Ea a început să se uite la câteva obiective pe care dorea să le atingă, inclusiv să-și continue educația și să-și îmbunătățească căsnicia. Pe măsură ce a identificat pași mici de acțiune pe care i-ar putea lua, am discutat despre cum și-ar putea măsura progresul. Marcy și-a abordat noile obiective cu o nouă atitudine - știa că va dura timp pentru a vedea rezultate majore și s-a pregătit pentru asta. Ea a observat că noua ei hotărâre de a crea schimbare ia ajutat să-și îmbunătățească viața, pe măsură ce a câștigat o nouă speranță pentru viitor și capacitatea ei de a avansa pas la un pas.

Răbdarea NU ESTE VIRTUTA TA

Deși trăim într-o lume în ritm rapid, nu putem obține tot ce ne dorim instantaneu. Indiferent dacă speri să-ți îmbunătățești căsnicia sau vrei să-ți începi propria afacere, așteptarea unor rezultate imediate te poate face să eșuezi. Vă sună cunoscut vreunul dintre punctele de mai jos?

„Nu crezi că lucrurile bune vin la cei care așteaptă.

„Te gândești la timp ca la bani și nu vrei să riști să pierzi nicio secundă.

„I Patience nu este punctul tău forte.

„i Dacă nu vedeți rezultate imediate, este probabil să presupuneți că ceea ce faceți nu funcționează.

„Vrei ca lucrurile să fie făcute acum.

„I Deseori cauți scurtături, astfel încât să nu fii nevoit să cheltuiești atât de mult efort și energie pentru a obține ceea ce îți dorești.

”i Te simți frustrat când alți oameni par să nu meargă în ritmul tău.

”i Renunți când nu vezi rezultate suficient de repede.

”i Ai dificultăți în a-ți respecta obiectivele.

„i Crezi că totul ar trebui să se întâmple repede.

„Înclinați să subestimați cât timp va dura pentru a vă atinge obiectivele sau pentru a realiza ceva.

Oamenii puternici din punct de vedere mental recunosc că o remediere rapidă nu este întotdeauna cea mai bună soluție. Dorința de a dezvolta așteptări realiste și înțelegerea faptului că succesul nu se întâmplă peste noapte este necesară dacă doriți să vă atingeți întregul potențial.

DE CE Așteptăm REZULTATE IMMEDIATE

Marcy avea senzația că tocmai devenise nerăbdătoare pe măsură ce creștea. Când lucrurile nu s-au întâmplat în ritmul ei, a devenit exigentă. De fapt, mantra ei devenise „Nu devin mai tânăr”. Comportamentul ei agresiv a funcționat bine în câteva domenii ale vieții ei – copiii ei și colegii ei aveau mai multe șanse să se conformeze atunci când știau că e vorba de afaceri. Dar acea nerăbdare s-a revărsat în alte domenii ale vieții ei unde nu i-a servit atât de bine și i-a deteriorat unele relații.

Marcy nu este singură în căutarea ei de a scăpa imediat de suferință. Unul din zece americani ia un antidepresiv. Deși antidepresivele pot ajuta persoanele cu depresie clinică, cercetările arată că marea majoritate a persoanelor care le iau nu au fost niciodată diagnosticate cu depresie de către un profesionist în sănătate mintală. Cu toate acestea, mulți oameni doresc să ia medicamente ca o scurtătură pentru a-și îmbunătăți viața. Același lucru este valabil și pentru copii. Părinții care au copii cu probleme de comportament cer adesea o „pilulă” pentru a le gestiona. Deși tulburarea legitimă de hiperactivitate cu deficit de atenție poate răspunde la medicamente, nu există o pastilă care să-i facă pe copii să se comporte în mod magic.

Trăim într-o lume în mişcare rapidă a „fără rânduri, fără așteptări”. Nu mai trebuie să trimitem o scrisoare și să așteptăm câteva zile să sosească. În schimb, putem folosi e-mailul pentru a transmite informații oriunde în lume în câteva secunde. Nu trebuie să așteptăm să se încheie reclamele înainte de a relua emisiunile noastre TV preferate. Filmele la cerere înseamnă că putem viziona aproape orice film ne dorim într-o clipă. Cuptoarele cu microunde și fast-food înseamnă că ne putem obține mâncarea în câteva minute. Și putem comanda aproape orice ne dorim online și ne putem livra la ușile noastre în douăzeci și patru de ore.

Nu numai că lumea noastră în ritm rapid ne descurajează să așteptăm, dar există mereu povești despre cineva care a devenit un „succes peste noapte”. Auzi despre un muzician care este descoperit dintr-un videoclip YouTube sau despre o vedetă de realitate care devine o celebritate instantanee. Sau start- up-uri care câștigă milioane de dolari imediat ce declanșează. Aceste tipuri de conturi ne alimentează dorința de a obține rezultate imediate din orice facem.

În ciuda poveștilor despre oameni și afaceri care obțin rezultate imediate, în realitate, succesul este rareori instantaneu. Fondatorul Twitter a petrecut opt ani creând produse mobile și sociale înainte de a fonda Twitter. Primul iPod de la Apple a durat trei ani și patru versiuni înainte ca vânzările să descopere cu adevărat. Amazon nu a fost profitabil în primii șapte ani. Există adesea folclor despre aceste afaceri care sugerează că au devenit succese peste noapte, dar asta pentru că oamenii se uită la rezultatul final și nu deloc la munca necesară pentru a ajunge acolo.

Deci nu este de mirare că am ajuns să ne așteptăm la rezultate imediate în alte domenii ale vieții noastre. Fie că încercăm să scăpăm de obiceiurile proaste, cum ar fi mâncatul în exces sau bea prea mult, fie că ne străduim să atingem obiective precum achitarea datoriilor sau obținerea unei diplome universitare, o dorim acum. Iată mai multe motive pentru care ne așteptăm la rezultate imediate:

- *Ne lipsește răbdarea.* Este evident în comportamentul nostru de zi cu zi că ne așteptăm ca lucrurile să se întâmple imediat. Dacă nu obținem rezultate, renunțăm. Un studiu realizat de Ramesh Sitaraman, profesor de informatică la UMass Amherst, a constatat că atunci când vine vorba de

tehnologie, răbdarea noastră durează două secunde. Dacă în două secunde, un videoclip online nu se încarcă, oamenii încep să părăsească site-ul. În mod clar, răbdarea noastră este scurtă și când nu obținem imediat rezultatele pe care ni le dorim, ne afectează comportamentul.

- *Ne supraestimăm abilitățile.* Uneori avem tendința de a crede că ne vom descurca atât de bine la ceva, încât vom vedea rezultate imediat. Cineva poate presupune în mod incorect că va deveni cel mai performant agent de vânzări al companiei sale în prima lună de angajare sau altcineva poate presupune că poate pierde douăzeci de lire sterline în doar două săptămâni. Supraestimarea abilităților vă poate face să vă simțiți dezamăgiți atunci când descoperiți că nu sunteți capabil să performați la fel de bine cum ați prezis.

- *Subestimăm cât durează schimbarea.* Suntem atât de obișnuiți ca tehnologia să realizeze lucrurile rapid, încât presupunem în mod incorect că schimbarea în toate domeniile vieții noastre se poate produce rapid. Pierdem din vedere faptul că schimbările personale, operațiunile de afaceri și oamenii nu se mișcă la fel de repede ca tehnologia.

PROBLEMA CU AȘTEPTAREA REZULTATELOR IMMEDIATE

Marcy a ratat noi oportunități pentru că dorea doar să facă lucrurile în viață care să fie rapide și nedureroase. Deși și-a dedicat nenumărate ore citirii cărților de autoajutorare, ea nu a aplicat nicio informație în viața ei. Întotdeauna renunțase repede la terapie și dorea să găsească o pastilă care să-și schimbe viața în mod magic. Ea a trecut cu vederea multe șanse de a-și îmbunătăți viața pentru că se aștepta întotdeauna la rezultate imediate.

Așteptările nerealiste despre cât de ușor este să faci modificări și să obții rezultate rapide te pot face să eșuezi. Într-un studiu de cercetare din 1997

intitulat „Autoeficacitatea la sfârșitul tratamentului: un predictor al abstinenței”, cercetătorii au raportat că au descoperit că pacienții care erau prea încrezători în capacitatea lor de a se abține de la alcool atunci când sunt externați dintr-o unitate de reabilitare aveau mai multe șanse de a recidivă în comparație cu pacienții care erau mai puțin încrezători. Excesul de încredere te poate face să presupui că îți vei atinge obiectivul cu ușurință, iar apoi, dacă nu obții rezultate imediate, s-ar putea să te străduiești să rămâi pe drum.

De asemenea, așteptarea unor rezultate imediate vă poate determina să vă abandonați prematur eforturile. Dacă nu vedeți rezultate imediat, este posibil să presupuneți incorect că eforturile dvs. nu funcționează. Un proprietar de afaceri care investește bani într-o nouă campanie de marketing poate presupune că eforturile ei nu au funcționat, deoarece nu vede o creștere instantanee a vânzărilor. Dar poate că investiția ei în publicitate crește recunoașterea mărcii, ceea ce va duce la o creștere constantă a vânzărilor pe termen lung. Sau poate cineva care merge o lună la sală nu vede mușchi mai mari când se uită în oglindă, așa că presupune că antrenamentele sale nu sunt eficiente. Dar, în realitate, el face încet progrese care vor dura multe luni, nu doar săptămâni. Și există cercetări care sugerează că renunțăm la obiectivele noastre mai repede decât oricând. Un studiu din 1972 numit „Încercări auto-inițiate de a schimba comportamentul: un studiu al rezoluțiilor de Anul Nou” a constatat că 25% dintre participanții la studiu și-au abandonat rezoluțiile de Anul Nou după cincisprezece săptămâni. Trecem rapid până în 1989, iar 25% dintre oameni și-au abandonat rezoluțiile după doar o săptămână.

Iată câteva alte consecințe negative potențiale care pot apărea atunci când vă așteptați să vedeți rezultate imediate:

- *Ați putea fi tentat să luați comenzi rapide.* Dacă nu obțineți rezultate suficient de repede, puteți cădea pradă grăbirii lucrurilor într-un mod nefiresc. Dacă o persoană care face dietă nu obține rezultatele pe care și le dorește în câteva săptămâni, poate merge la o dietă accidentală în încercarea de a accelera procesul.
  Sportivii care doresc să devină mai puternici și mai rapid pot lua - medicamente pentru îmbunătățirea performanței. Comenzile rapide pot

avea consecințe periculoase.

- *Nu vei fi pregătit pentru viitor.* A dori totul acum te va împiedica să te uiți la imaginea pe termen lung. Dorința de a obține rezultate imediate este evidentă în modul în care oamenii văd investițiile. Oamenii vor să vadă o rentabilitate a investiției lor acum, nu peste treizeci de ani. Sondajul privind încrederea în pensionare din 2014 a constatat că 36% dintre americani au mai puțin de 1.000 de dolari în economii sau investiții. În mod clar, este posibil să fie implicați factori economici care îi împiedică pe oameni să pună bani la pensie, dar dorința noastră de gratificare instantanee este, de asemenea, probabil să joace un rol. Oamenii nu vor să pună deoparte bani în investiții pe termen lung pentru că vor să se bucure de banii lor astăzi.

- *Așteptările nerealiste vă pot determina să trageți concluzii greșite.* Dacă te aștepți la rezultate imediate, s-ar putea să fii tentat să presupui că ai văzut suficient pentru a dezvolta o concluzie, dar, în realitate, s-ar putea să nu i-ai acordat suficient timp pentru a obține o imagine exactă. O persoană care nu poate declanșa o afacere într-un an poate decide că este un eșec total în lumea afacerilor pentru că nu a făcut niciun ban. Dar, în realitate, pur și simplu nu a acordat start-up-ului său suficient timp pentru a o transforma într-o afacere viabilă.

- *Aceasta duce la emoții negative și incomode.* Când așteptările tale nu sunt îndeplinite, este posibil să devii dezamăgit, nerăbdător și frustrat. Când experimentați emoții negative crescute, progresul dvs. poate fi încetinit și puteți fi tentat să renunțați cu totul când credeți că ar trebui să vedeți un rezultat mai bun.

- *Este posibil să vă implicați într-un comportament care vă sabotează obiectivele.* Așteptările nerealiste vă pot influența comportamentul și pot face mai dificilă obținerea rezultatelor dorite. Dacă vă așteptați ca o prăjitură să fie coaptă rapid, puteți deschide ușa cuptorului pentru a o verifica în mod repetat. De fiecare dată când deschideți cuptorul, lăsați

căldura să scape, ceea ce înseamnă, în cele din urmă, că tortul va dura și mai mult să se coace. Când te aștepți să se întâmple repede, comportamentul tău poate interfera cu eforturile tale înainte de a-ți da seama.

ANGAJAZĂ-TE PE CURS LUNG

Odată ce Marcy a acceptat că nu va vedea rezultate imediate, a trebuit să decidă dacă să se angajeze să facă schimbări în terapie. Era destul de obosită de alte lucruri care nu funcționează, încât a acceptat să încerce terapia și știa că un angajament parțial nu avea să-i ajute. Până la sfârșitul tratamentului, ea a recunoscut, de asemenea, că auto-îmbunătățirea, ca și alte schimbări în viață, nu are loc imediat și ar trebui să continue să dedice timp și energie creșterii personale pe parcursul vieții.

CREAȚI AȘTEPTĂRI REALISTE

Nu veți plăti datorii de 100.000 USD pentru un venit de 50.000 USD în șase luni. Nu puteți pierde douăzeci și cinci de kilograme în timp pentru sezonul costumelor de baie dacă așteptați până în luna mai pentru a începe să faceți exerciții. Și probabil că nu veți urca pe scara corporativă în primul an la birou. Dar dacă aveți astfel de așteptări, este posibil să nu vă atingeți niciodată obiectivele. Creați așteptări realiste care vă vor menține plin de energie pe termen lung. Iată câteva strategii pentru a crea așteptări realiste cu privire la orice obiectiv:

- *Nu subestima cât de dificilă este schimbarea.* Acceptă că a face ceva diferit, a te strădui să atingi un obiectiv sau a renunța la un obicei prost va fi greu.

- *Evitați să stabiliți o limită de timp pentru atingerea obiectivului dvs.* Este util să creați o limită de timp estimată când ar trebui să vedeți rezultate,

dar evitați să creați o cronologie definitivă. De exemplu, unii oameni susțin că puteți să vă stabiliți un obicei bun sau să rupeți un obicei prost într-un anumit număr de zile (numerele magice par să fie fie douăzeci și unu, fie treizeci și opt de zile, în funcție de studiul citit). Dar dacă faci un pas înapoi și te gândești la asta, în mod clar, asta nu este realitatea. Mi-ar trebui doar două zile să mă obișnuiesc să mănânc înghețată la desert în fiecare zi și vreo șase luni să scapi de obiceiul de a bea o ceașcă de cafea cu micul dejun. Deci, nu atribuiți o cronologie bazată pe ceea ce credeți că „ar trebui să fie”. În schimb, fii flexibil și înțelege că o mulțime de factori vor influența atunci când vei vedea rezultate.

- *Nu supraestima cât de mult mai bune îți vor face rezultatele.* Uneori oamenii se gândesc: *Dacă slăbesc douăzeci de kilograme, fiecare aspect al vieții mele va fi mult mai bine.* Dar când încep să slăbească, ei nu văd rezultatele miraculoase pe care și le-au imaginat. Ei experimentează dezamăgire pentru că au supraestimat și exagerat rezultatul.

RECUNOAȚI CĂ PROGRESUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA EVIDENT

Câțiva alți terapeuți și cu mine obișnuiam să facilităm un grup de părinți. Părinții care au participat în mare parte au avut copii de vârstă preșcolară, iar cea mai frecventă problemă de comportament pe care doreau să o abordeze a fost crizele de furie. Desigur, copiii mici sunt renumiți pentru abilitățile lor de a se arunca pe pământ, de a țipa și de a lovi cu piciorul atunci când nu primesc ceea ce își doresc. Deci, ca parte a programului, părinții au fost încurajați să ignore comportamentele de căutare a atenției. În ciuda avertismentelor că uneori comportamentele s-ar înrăutăți înainte de a se îmbunătăți, părinții au devenit adesea convinși că ignorarea pur și simplu nu funcționează. Când au fost întrebați de unde știau că nu funcționează, ei spuneau lucruri precum: „Tocmai a început să țipe mai tare” sau „Ea s-a ridicat și a fugit la mine și s-a aruncat înapoi la pământ pentru a-și continua accesul de furie chiar în fața mea!”

Ceea ce acești părinți nu și-au dat seama încă era că încercările lor de a ignora au funcționat. Copiii primeau mesajul că părinții lor nu vor mai ceda în fața lor, iar acești copii pricepuți de patru ani își îmbunătățeau jocul. S-au gândit că dacă mama sau tata nu cedează când țipau puțin, ar fi bine să țipe mai tare pentru a obține ceea ce își doreau. Și de fiecare dată când părinții au cedat, a întărit crizele de furie ale copiilor. Dar dacă părinții ar putea ignora comportamentele de căutare a atenției în mod constant, copiii lor ar învăța că crizele de furie nu sunt o modalitate eficientă de a obține ceea ce își doresc. Părinții aveau deseori nevoie de asigurare că doar pentru că comportamentul copilului lor părea să se înrăutățească, nu înseamnă că strategiile lor parentale nu erau eficiente.

Este posibil ca progresul către obiectivul tău să nu fie întotdeauna în linie dreaptă. Uneori lucrurile trebuie să se înrăutățească înainte de a se putea îmbunătăți. Și alteori, s-ar putea să simți că faci doi pași înainte și unul înapoi. Dacă vă amintiți să vă uitați la obiectivele pe termen lung, totuși, vă va ajuta să puneți eșecurile în perspectivă. Înainte de a vă porni să vă atingeți obiectivul – indiferent dacă doriți să începeți o nouă afacere sau doriți să învățați meditația – luați în considerare modul în care veți măsura progresul punându-vă următoarele întrebări:

- *Cum voi afla dacă ceea ce fac funcționează?*
- *Care este un interval de timp realist pentru a vedea rezultatele inițiale?*
- *Ce fel de rezultate mă pot aștepta în mod realist să văd într-o săptămână, o lună, șase luni și un an?*
- *De unde să știu că sunt pe drumul cel bun spre obiectivul meu?*

EXERCAȚI ÎNTÂRZIREA GRATIFICAREA

Satisfacția întârziată este ceva la care unii oameni par să fie mai buni decât alții. Dar adevărul este că toată lumea poate cădea pradă ademenului gratificării instantanee. Satisfacția imediată se află în centrul multor probleme,

inclusiv unele probleme majore de sănătate fizică și mintală, probleme financiare și dependențe. În timp ce o persoană ar putea să nu poată rezista unei prăjituri care nu este în dieta sa, altcineva ar putea să nu renunțe la alcoolul care îi cauzează atât de multe probleme în viața ei. Chiar și oamenii care sunt buni să întârzie satisfacția în anumite domenii ale vieții lor sunt susceptibili să aibă slăbiciuni în altele.

Luați, de exemplu, cazul lui Daniel „Rudy" Ruettiger, a cărui poveste inspirațională a fost transformată într-un film la începutul anilor 1990. A lui a fost povestea supremă a unui nenorocit care a perseverat prin muncă grea și dăruire. Fiind al treilea copil din paisprezece copii, Rudy visase să meargă într-o zi la Notre Dame. Dar s-a luptat cu dislexia și a avut o perioadă dificilă din punct de vedere academic. A aplicat la Notre Dame, dar a fost respins de trei ori. Așa că s-a înscris la Holy Cross College din apropiere. După doi ani de muncă grea, a fost în sfârșit acceptat la Notre Dame în 1974.

Nu doar că a aspirat să fie un student de succes, dar a visat și să joace la echipa de fotbal. Dar cu doar cinci picioare și șase și 165 de lire sterline, nu arăta ca un concurent. Notre Dame, totuși, a permis membrilor studenților să devină candidați inițiabili. Așa că Rudy a câștigat un loc în echipa de antrenament al cărei scop a fost să ajute echipa universității să se pregătească pentru jocurile viitoare. Rudy s-a antrenat din greu și și-a turnat inima în fiecare antrenament de fotbal. Dăruirea și munca grea lui au câștigat respectul antrenorilor și colegilor săi. În ultimul joc din ultimul an, i s-a permis să joace apărare în ultimele minute ale jocului. La fel cum făcuse întotdeauna la antrenamente, Rudy a pus tot ce avea în joc și l-a abordat cu succes pe fundaș. Coechipierii lui Rudy erau atât de mândri de el, încât l-au scos de pe teren în semn de sărbătoare în mijlocul strigătelor „Rudy! Rudy! Rudy!"

În mod clar, Rudy părea o persoană care putea amâna cu succes satisfacția. A petrecut ani de zile muncind din greu pentru a-și atinge obiectivele și cu siguranță nu se aștepta la rezultate imediate – a văzut doar câteva minute de timp real de joc într-un singur meci de fotbal.

Dar doar pentru că putea să muncească din greu și să persevereze în unele domenii ale vieții sale nu însemna că Rudy era imun la momeala gratificației instantanee. În 2011, el a fost acuzat de fraudă cu valori mobiliare, după ce

Comisia pentru Valori Mobiliare a dezvăluit că a participat la o schemă de „pump-and-dump”. Rudy a creat o companie care producea o băutură pentru sport numită „Rudy”. Cu toate acestea, SEC a descoperit că Rudy și ceilalți proprietari ai companiei au făcut afirmații false cu privire la succesul afacerii lor în încercarea de a crește prețul acțiunilor, astfel încât să își poată vinde acțiunile la prețuri umflate. Deși nu și-a recunoscut niciodată vinovăția, s-a aranjat. În cele din urmă, a fost obligat să plătească amenzi de peste 300.000 de dolari.

Bărbatul care a fost odată salutat ca un erou pentru munca sa grea și perseverența a căzut pradă unui plan de îmbogățire rapidă doar câteva decenii mai târziu. Povestea lui Rudy arată cât de puternică poate fi dorința noastră de a menține cursul în anumite momente din viața noastră și cât de repede putem fi dispuși să aruncăm prosopul în alte momente sau zone ale vieții noastre. Renunțarea la satisfacția instantanee necesită vigilență constantă. Iată câteva strategii care vă ajută să întârziați satisfacția și să vă împiedice să vă așteptați la rezultate imediate:

- *Fii cu ochii pe premiu.* Ține-ți cont de obiectivul final pentru a rămâne motivat în zilele în care ai chef să renunți. Amintiți-vă de obiectivul dvs. în moduri creative. Notează ceea ce vrei să realizezi pe o notă și atârnă-l pe perete sau transformă-l în economizorul de ecran al computerului tău. Vizualizați-vă îndeplinirea obiectivului dvs. în fiecare zi și vă va ajuta să rămâneți motivat.

- *Sărbătorește etapele de-a lungul călătoriei tale.* Nu trebuie să așteptați până când vă atingeți obiectivul înainte de a vă sărbători realizările. În schimb, creați obiective pe termen scurt și sărbătoriți când atingeți fiecare etapă. Chiar și ceva atât de mic precum ieșirea la cină cu familia vă poate ajuta să vă recunoașteți progresul pe parcurs.

- *Creați un plan pentru a rezista tentației.* Există întotdeauna oportunități de a ceda gratificației imediate. Dacă încerci să slăbești, vor exista dulciuri care să te scoată din dieta ta. Și dacă încerci să rămâi la un buget, jucăriile drăguțe și luxurile vor fi mereu acolo pentru a te tenta. Creați

din timp un plan care vă va ajuta să feriți de tentațiile care vă pot abate de la curs și vă pot împiedica să aveți succes.

- *Faceți față sentimentelor de frustrare și nerăbdare într-un mod sănătos.* În unele zile vei avea chef să renunți, întrebându-te dacă ar trebui să continui. Doar pentru că te simți supărat, dezamăgit și frustrat nu înseamnă că ar trebui să renunți. În schimb, găsește modalități sănătoase de a face față acestor sentimente și așteaptă-te că ele vor face parte din proces.

- *Ține ritmul.* Indiferent ce faci, vei fi expus riscului de burnout dacă te aștepți la rezultate imediate. Reglați-vă ritmul astfel încât să puteți fi metodic în încercările de a vă îndrepta spre atingerea obiectivelor. Învățarea valorii unui ritm lent și constant vă poate ajuta să câștigați răbdare și să vă asigurați că sunteți pe drumul cel bun, mai degrabă decât să vă grăbiți cât de repede puteți pentru a obține ceea ce doriți.

ÎNTÂRZIREA GRATIFICAREA FACE NOI MAI PUTERI

Călătoria lui James Dyson a început în 1979. Când a devenit frustrat că aspiratorul său a pierdut aspirația, și-a propus să construiască un aspirator mai bun care să folosească forța centrifugă, în loc de un sac, pentru a separa aerul de murdărie. A petrecut cinci ani construind prototip după prototip – peste cinci mii în total – până când a fost mulțumit de produs.

Odată ce a creat un aspirator în care credea, călătoria lui era încă departe de a se termina. A petrecut câțiva ani încercând să găsească un producător care să fie interesat de licențierea produsului său. Când a devenit clar că actualii producători de aspiratoare pur și simplu nu erau interesați de aspiratoarele sale, Dyson a decis să-și deschidă propria fabrică de producție. Primul său aspirator a fost pus în vânzare în 1993, la paisprezece ani după ce a început să lucreze la crearea primului său concept. Munca lui grea a dat cu siguranță roade, atunci

când aspiratorul Dyson a devenit cel mai vândut aspirator din Marea Britanie. Până în 2002, una din patru gospodării britanice deținea un aspirator Dyson.

Dacă James Dyson s-ar fi așteptat să construiască o afacere de succes peste noapte, probabil că ar fi renunțat cu mult timp în urmă. Dar răbdarea și perseverența lui au dat roade. Peste trei decenii mai târziu, vinde aspiratoare în douăzeci și patru de țări și a construit o companie care vinde produse de peste 10 miliarde de dolari în fiecare an.

Pentru a-ți atinge întregul potențial, trebuie să demonstrezi voință de a rezista tentației pe termen scurt. Capacitatea de a întârzia obținerea a ceea ce îți dorești acum, astfel încât să poți obține mai mult mai târziu, este esențială pentru succes. Iată ce spune cercetarea despre beneficiile gratificării întârziate:

- Autodisciplina este mai importantă decât IQ atunci când vine vorba de prezicerea succesului academic.
- Scorurile de autocontrol ale studenților din facultate se corelează cu stima de sine mai ridicată, medii mai ridicate ale punctelor, consumul excesiv și abuzul de alcool și abilități interpersonale mai bune.
- Capacitatea de a amâna satisfacția este asociată cu rate mai scăzute de depresie și anxietate.
- Copiii cu autocontrol ridicat au mai puține probleme de sănătate mintală și fizică, mai puține probleme de abuz de substanțe, mai puține condamnări penale și o mai mare siguranță financiară ca adulți.

Indiferent dacă scopul tău este să economisești suficienți bani pentru a pleca în vacanță anul viitor sau că ești dedicat creșterii copiilor care vor deveni adulți responsabili, stabilește-ți așteptări realiste pentru tine și nu te aștepta să vezi rezultate mâine. În schimb, fiți dispus să vă angajați pe termen lung și veți crește șansele ca să vă puteți atinge obiectivele.

DEPANAREA ȘI CAPCANELE COMUNE

Este probabil să aveți anumite domenii ale vieții în care este ușor să vă creați așteptări realiste. Poate că ești dispus să te întorci la facultate cu înțelegerea că va dura ani înainte să poți absolvi și să câștigi mai mulți bani. Sau poate că ești dispus să investești bani în contul tău de pensionare, înțelegând că îi vei permite să crească timp de treizeci de ani. Dar este posibil să existe și zone din viața ta în care vrei ca lucrurile să se întâmple imediat. Poate că nu vrei să aștepți ca căsnicia ta să se îmbunătățească sau nu vrei să renunți la alimentele pe care le iubești, în ciuda avertismentelor medicului. Căutați acele zone din viața dvs. în care vă puteți îmbunătăți și concentrați-vă pe găsirea de strategii care să vă ajute să vă dezvoltați abilitățile de care aveți nevoie pentru a face progrese lente, dar constante.

CE ESTE util

Creați așteptări realiste cu privire la cât timp va dura pentru a vă atinge obiectivul și cât de dificil va fi

Găsiți modalități precise de a vă măsura progresul

Sărbătorind reperele de-a lungul călătoriei tale

Faceți față sentimentelor negative în moduri sănătoase

Elaborarea unui plan care să vă ajute să rezistați tentației

Urmăriți-vă pe termen lung

CE NU ESTE util

Așteptându-vă că veți vedea rezultate instantanee

Presupunând că, dacă lucrurile nu se îmbunătățesc imediat, nu faci progrese

Așteptați până când ajungeți la sfârșitul călătoriei pentru a sărbători

Permițând frustrării și nerăbdarii să vă afecteze comportamentul

Prevăzând că ai suficientă voință pentru a rezista tuturor formelor de ispite

Cauți comenzi rapide pentru a evita munca necesară pentru a-ți atinge obiectivul

CONCLUZIE
MENTINEREA FORȚEI MENTALE

Creșterea puterii mentale nu înseamnă pur și simplu să citești această carte sau să declari că ești dur. În schimb, este vorba despre încorporarea în viața ta a unor strategii care te vor ajuta să-ți atingi întregul potențial. La fel cum trebuie să muncești pentru a-ți menține puterea fizică, puterea mentală necesită întreținere continuă. Și întotdeauna este loc de îmbunătățire. Dacă mușchii tăi mentali nu sunt menținuți sau întăriți, ei vor începe să se atrofieze.

Nimeni nu este imun la a face greșeli și a avea zile proaste. Vor exista momente în care emoțiile tale vor obține tot ce este mai bun din tine, momente în care crezi gânduri care nu sunt adevărate și momente în care te implici într-un comportament autodistructiv sau neproductiv. Dar acele vremuri vor crește din ce în ce mai puțin și mai departe, când lucrezi activ pentru a-ți crește puterea mentală.

Antrenează-te

Așa cum orice antrenor bun ar trebui să ofere o combinație de sprijin și sfaturi pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți, fiți dispus să faceți asta pentru dvs. Uită-

te la ceea ce faci bine și construiește-ți punctele forte. Identificați zonele care au nevoie de îmbunătățire și provocați-vă să vă îmbunătățiți. Creați oportunități de creștere, dar înțelegeți că nu veți fi niciodată perfect. Încercați să vă îmbunătățiți puțin în fiecare zi, urmând acești pași:

- **Monitorizați-vă comportamentul** — Căutați momente în care comportamentul dumneavoastră vă sabotează eforturile de a vă dezvolta puterea mentală; de exemplu, repetarea acelorași greșeli, evitarea schimbării sau renunțarea după primul eșec. Apoi identificați strategii care să vă ajute să vă comportați într-un mod mai productiv.

- **Reglează-ți emoțiile** — Fii atent la momentele în care ți-e milă pentru tine însuți, te temi de riscuri calculate, simți că lumea îți datorează ceva, te temi de timpul singur, îți supără succesul celorlalți sau îți faci griji că-ți mulțumește pe toată lumea. Nu permiteți astfel de sentimente să vă împiedice să vă atingeți potențialul maxim. Amintește-ți, dacă vrei să schimbi felul în care te simți, trebuie să schimbi felul în care gândești și te comporți.

- **Gândește-te la gândurile tale** — Este nevoie de un efort suplimentar și de energie pentru a-ți evalua cu adevărat gândurile. Dar gândurile excesiv de pozitive sau exagerat de negative vor influența modul în care te simți și te comporți și pot interfera cu căutarea ta pentru putere mentală. Examinați dacă gândurile dvs. sunt realiste înainte de a determina un curs de acțiune, astfel încât să puteți lua cele mai bune decizii pentru dvs. Identificați convingerile și gândurile care vă vor ține înapoi, cum ar fi cele care vă încurajează să vă dați puterea, să irosești energia cu lucruri pe care nu le poți controla, să te oprești în trecut sau să te aștepți la rezultate imediate. Înlocuiți-le cu gânduri mai realiste și mai productive.

Așa cum un antrenor bun la sală încurajează un stil de viață sănătos în afara sălii, a fi un antrenor bun înseamnă că va trebui să creezi un stil de viață care să conducă la construirea puterii mentale. Este imposibil să-ți

construiești puterea mentală dacă nu ai grijă de tine fizic. A nu mânca corect și a nu dormi suficient îngreunează gestionarea emoțiilor, gândirea clară și comportarea productivă. Deci, luați măsuri pentru a vă asigura că creați un mediu care vă va pregăti pentru succes.

Deși dobândirea forței mentale este o călătorie personală, nu trebuie să o faci complet singur. Este greu să devii cel mai bun sine fără ajutorul altor oameni. Cere ajutor atunci când ai nevoie și înconjoară-te de oameni care te susțin. Uneori, alți oameni pot oferi sfaturi și strategii despre ceea ce îi ajută și tu le poți aplica în viața ta într-un mod care te ajută pe parcursul călătoriei tale. Dacă descoperiți că prietenii și familia dvs. nu vă pot oferi tipul de sprijin de care aveți nevoie, căutați ajutor profesional. Un consilier instruit vă poate ajuta în eforturile dumneavoastră de a crea schimbare.

Pe măsură ce puterea ta mentală crește, vei deveni mai conștient că nu toată lumea este la fel de interesată să-și crească puterea mentală. În mod clar, nu poți forța pe nimeni altcineva să-și schimbe viața, asta depinde de acel individ. Dar, în loc să vă plângeți de oamenii care nu sunt puternici din punct de vedere mental, angajați-vă să fiți un model sănătos pentru ceilalți. Învață-ți copiii cum să fie puternici din punct de vedere mental, deoarece în mod clar, ei nu învață aceste abilități în lumea exterioară. Dar dacă te străduiești să fii cel mai bun, oamenii din jurul tău, inclusiv copiii tăi, vor lua în seamă.

FRUCLE MUNCII DVS

Lawrence Lemieux este un marinar canadian care a concurat la două Jocuri Olimpice. Naviga de când era copil, iar în anii 1970 s-a îndrăgostit de cursele solo. A muncit din greu pentru a-și îmbunătăți abilitățile și a început să concureze competitiv. În 1988, a călătorit la Jocurile Olimpice de la Seul, unde șansa de a câștiga o medalie părea promițătoare.

În ziua cursei, condițiile erau destul de dificile. Vânturile puternice combinate cu curenții oceanici cu mișcare rapidă au creat valuri neobișnuit de mari. În ciuda provocărilor, Lemieux a luat conducerea devreme. Dar valurile de opt picioare au făcut imposibil să se vadă geamanduri fluorescente care

conturau cursul și a ratat unul dintre marcaje. A fost forțat să dea înapoi la geamandura pe care o ratase înainte de a-și relua locul în cursă. În ciuda faptului că a fost încetinit, el a reușit să se mențină pe locul doi și a fost încă un candidat puternic la medalie.

În timp ce a continuat să se întoarcă pe cursă, a văzut totuși barca răsturnată a echipei de doi oameni din Singapore. Un bărbat a fost grav rănit și s-a agățat de carenă, iar celălalt bărbat se îndepărta de barcă. Având în vedere condițiile mării, Lemieux știa că acest bărbat ar putea pluti cu ușurință înainte de a fi salvat de o barcă de siguranță. În ciuda deceniilor de antrenament pentru acest obiectiv, Lemieux a renunțat la toate într-o fracțiune de secundă. Fără ezitare, și-a întors barca și i-a salvat pe marinarii din Singapore și a așteptat cu ei până când marina coreeană i-a ridicat în siguranță.

Lemieux a reluat cursa, dar era prea târziu pentru a câștiga o medalie. A terminat pe locul douăzeci și doi. La ceremonia de premiere, președintele Comitetului Olimpic Internațional i-a acordat lui Lemieux medalia Pierre de Coubertin pentru spirit sportiv pentru sacrificiul de sine și curajul său.

În mod clar, stima de sine a lui Lemieux nu depindea de faptul că trebuia să câștige medalia de aur pentru a se simți ca un succes. Nu avea impresia că lumea – sau Jocurile Olimpice – îi datorează nimic. În schimb, era suficient de puternic mental pentru a trăi conform valorilor sale și a face ceea ce simțea că este corect, chiar dacă asta însemna că nu va putea să-și atingă scopul inițial.

Dezvoltarea forței mentale nu înseamnă să fii cel mai bun în orice. De asemenea, nu este vorba de a câștiga cei mai mulți bani sau de a obține cele mai mari realizări. În schimb, dezvoltarea forței mentale înseamnă să știi că vei fi bine indiferent de ce s-ar întâmpla. Fie că te confrunți cu probleme personale grave, cu o criză financiară sau cu o tragedie familială, vei fi cel mai bine pregătit pentru orice circumstanțe te confrunți atunci când ești puternic mental. Nu numai că vei fi gata să te confrunți cu realitățile vieții, dar vei putea trăi în conformitate cu valorile tale, indiferent de ce ți-ar pune viața în cale.

Când devii puternic mental, vei fi cel mai bun sine al tău, vei avea curajul să faci ceea ce este corect și vei dezvolta un adevărat confort cu cine ești și

ceea ce ești capabil să obții.

REFERINȚE

CAPITOLUL 1

Denton, Ieremia. *Când iadul era în sesiune*. Washington, DC: WND Books, 2009.

Emmons, Robert și Michael McCullough. „Numărarea binecuvântărilor versus povară: o investigație experimentală a recunoștinței și a bunăstării subiective în viața de zi cu zi.” *Revista de Personalitate și Psihologie Socială* 84, nr. 2 (2003): 377-389.

Milanovic, Branko. *Cei care au și cei care nu au: o istorie scurtă și idiosincrativă a inegalității globale.* New York, NY: Cărți de bază, 2012.

Runyan, Marla. *Fără linie de sosire: viața mea așa cum o văd.* New York, NY: Berkley, 2002.

Stober, J. „Autocompătimirea: explorarea legăturilor cu personalitatea, convingerile de control și furia”. *Journal of Personality* 71 (2003): 183-221.

Programul Națiunilor Unite pentru Dezvoltare (2013). *Raportul dezvoltării umane 2013*. New York, NY.

CAPITOLUL 2

Arnold, Johann Christoph. *De ce să ierți?* Walden, NY: Editura Plough, 2014.

Carson, J., F. Keefe, V. Goli, A. Fras, T. Lynch, S. Thorp și J. Buechler. „Iertarea și durerea cronică de spate: un studiu preliminar care examinează relația dintre iertare și durere, mânie și suferință psihologică.” *Journal of Pain*, nr. 6 (2005): 84-91.

Kelley, Kitty. *Oprah: O biografie*. New York, NY: Three Rivers Press, 2011.

Lawler, KA, JW Younger, RL Piferi, E. Billington, R. Jobe, K. Edmondson,

et al. „O schimbare a inimii: corelații cardiovasculare ale iertării ca răspuns la conflictul interpersonal.” *Journal of Behavioral Medicine,* nr. 26 (2003): 373-393.

Moss, Corey. „Scrisoare care spune că Madonna „Nu este gata” pentru Superstardom de vânzare.” MTV. 17 iulie 2001. http://www.mtv.com/news/1445215/letter-saying-madonna-not-ready-for-superstardom-for-sale/ .

Ng, David. „MoMA deține scrisoarea de respingere a lui Warhol din 1956.” *LA Times.* 29 octombrie 2009. http://latimesblogs.latimes.com/culturemonster/2009/10/moma-owns-up-to-warhol-rejection-letter-from-1956.html .

Toussaint, LL, AD Owen și A. Cheadle. „Iartă să trăiești: iertare, sănătate și longevitate.” *Journal of Behavioral Medicine* 35, nr. 4 (2012): 375-386.

CAPITOLUL 3

Lally, P., CHM van Jaarsveld, HWW Potts și J. Wardle. „Cum se formează obiceiurile: modelarea formării obiceiurilor în lumea reală.” *Jurnalul European de Psihologie Socială,* nr. 40 (2010): 998-1009.

Mathis, Greg și Blair S. Walker. *Miracolul orașului interior.* New York, NY: Ballantine, 2002.

Prochaska, JO, CC DiClemente și JC Norcross. „În căutarea modului în care oamenii se schimbă: aplicații la comportamentele care creează dependență.” *Psiholog american,* nr. 47 (1992): 1102-1114.

CAPITOLUL 4

April, K., B. Dharani și BKG Peters. „Succesul în carieră de lider și Locus of Control Expectancy.” *Academy of Taiwan Business Management Review* 7, nr. 3 (2011): 28-40.

April, K., B. Dharani și BKG Peters. „Impactul așteptării locului de control asupra nivelului de bunăstare.” *Revista de Studii Europene* 4, nr. 2 (2012): 124-137.

Krause, Neal și Sheldon Stryker. „Stresul și bunăstarea: rolul tampon al credințelor de control.” *Științe Sociale și Medicină* 18, nr. 9 (1984): 783-790.

Scrivener, Leslie. *Terry Fox: Povestea lui.* Toronto: McClelland și Stewart, 2000.

Stocks, A., KA April și N. Lynton. „Locus de control și bunăstare subiectivă: un studiu intercultural în China și Africa de Sud.” *Probleme și perspective în management* 10, nr. 1 (2012): 17-25.

CAPITOLUL 5

Exline, JJ, AL Zell, E. Bratslavsky, M. Hamilton și A. Swenson. „Plăcut oamenilor prin mâncare: Sociotropia prezice o alimentație mai mare ca răspuns la presiunea socială percepută.” *Revista de Psihologie Socială și Clinică,* nr. 31 (2012): 169-193.

„Jim Buckmaster”. Craigslist. 12 august 2014. http://www.craigslist.org/about/jim_buckmaster .

Muraven, M., M. Gagne și H. Rosman. „Autocontrol util: sprijin pentru autonomie, vitalitate și epuizare.” *Journal of Experimental Social Psychology* , nr. 44 (2008): 573-585.

Ware, Bronnie. *Cele mai bune cinci regrete ale muribunzilor: o viață transformată de cei dragi plecați.* Carlsbad, CA: Hay House, 2012.

CAPITOLUL 6

„Albert Ellis și terapia comportamentală rațională emoțională.” Rețeaua REBT. 16 mai 2014. http://www.rebtnetwork.org/ask/may06.html .

Branson, Richard. „Richard Branson despre asumarea riscurilor.” *Antreprenor.* 10 iunie 2013. http://www.entrepreneur.com/article/226942 .

Harris, AJL și U. Hahn. „Optimism nerealist cu privire la evenimentele viitoare ale vieții: o notă de precauție.” *Revista psihologică,* nr. 118 (2011): 135-154.

Kasperson, R., O. Renn, P Slovic, H. Brown și J. Emel. „Amplificarea socială a riscului: un cadru conceptual.” *Analiza de risc* 8, nr. 2 (1988): 177-187.

Kramer, T. și L. Block. „Componentele conștiente și non-conștiente ale credințelor superstițioase în judecată și luarea deciziilor.” *Journal of Consumer Research,* nr. 34 (2008): 783-793.

„Nou-născuții expuși la murdărie, mătreață și germeni pot avea un risc mai scăzut de alergie și astm.” *Johns Hopkins Medicine,* 25 septembrie 2014. http://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/newborns_exposed_to_dirt_dander_and_germs_may_have_lower_allergy_and_asthma_risk.
Rastorfer, dragă. *Şase poduri: moştenirea lui Othmar H. Ammann.* New Haven, CT: Yale University Press, 2000.
Ropeik, David. „Cât de riscant este zborul?” PBS. 17 octombrie 2006 . http://www.pbs.org/wgbh/nova/space/how-risky-is-flying.html .
Thompson, Suzanne C. „Iluziile de control: cum ne supraestimăm influența personală”. *Direcții curente în știința psihologică,* nr. 6 (1999): 187-190.
Thompson, Suzanne C., Wade Armstrong și Craig Thomas. „Iluzii de control, subestimări și acuratețe: o explicație euristică de control.” *Buletinul Psihologic* 123, nr. 2 (1998): 143-161.
Trimpop, RM *Psihologia comportamentului de asumare a riscurilor (progrese în psihologie).* Amsterdam: Olanda de Nord, 1994.
Yip, JA și S. Cote. „Facul de decizie emoțional inteligent: capacitatea de înțelegere a emoțiilor reduce efectul anxietății incidentale asupra asumării riscurilor.” *Știința psihologică,* nr. 24 (2013): 48-55.

CAPITOLUL 7

Birkin, Andrew. *JM Barrie și băieții pierduți: povestea adevărată din spatele lui Peter Pan.* Hartford, CT: Yale University Press, 2003.
Brown, Allie. „De la victimă a abuzului sexual la avocat legal.” CNN. 7 ianuarie 2010. http://www.cnn.com/2010/LIVING/01/07/cnnheroes.ward/ .
Denkova, E., S. Dolcos și F. Dolcos. „Corelații neuronale ale „distragerii atenției” de la emoție în timpul rememorării autobiografice.” *Social Cognitive and Afective Neuroscience* 9, nr. 4. (2014): doi: 10.1093/scan/nsu039.
„Stăruirea asupra evenimentelor stresante poate provoca inflamații în organism, arată studiul.” Universitatea din Ohio. 13 martie 2013. http://www.ohio.edu/research/communications/zoccola.cfm .

Kinderman, P., M. Schwannauer, E. Pontin și S. Tai. „Procesele psihologice mediază impactul riscului familial, al circumstanțelor sociale și al evenimentelor de viață asupra sănătății mintale.” *PLoS ONE* 8, nr. 10 (2013): e76564.

Watkins, ER „Gândire repetitivă constructivă și neconstructivă”. *Buletinul Psihologic 134,* nr. 2 (2008): 163-206.

CAPITOLUL 8

Ariely, D. și K. Wertenbroch. „Amânare, termene limită și performanță: autocontrol prin preangajament.” *Știința Psihologică* 13, nr. 3 (2002): 219-224.

D'Antonio, Michael. *Hershey: Viața extraordinară de bogăție, imperiu și vise utopice a lui Milton S. Hershey.* New York, NY: Simon și Schuster, 2006.

Grippo, Robert. *Macy's: Magazinul, Steaua, Povestea.* Garden City Park, NY: Square One Publishers, 2008.

Hassin, Ran, Kevin Ochsner și Yaacov Trope. *Autocontrol în societate, minte și creier.* New York, NY: Oxford University Press, 2010.

Hays, MJ, N. Kornell și RA Bjork. „Când și de ce un test eșuat potențează eficacitatea studiului ulterior.” *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 39, nr.1 (2012): 290-296.

Moser, Jason, Hans Schroder, Carrie Heeter, Tim Moran și Yu-Hao Lee. „Atenție la erorile tale. Dovezi pentru un mecanism neuronal care leagă mentalitatea de creștere cu ajustările adaptative posterori.” *Știința Psihologică* 22, nr. 12 (2011): 1484-89.

Trope, Yaacov și Ayelet Fishbach. „Autocontrolul contraactiv în depășirea tentației.” *Revista de Personalitate și Psihologie Socială* 79, nr. 4 (2000): 493-506.

CAPITOLUL 9

Bernstein, Ross. *Antrenorul Americii: Lecții de viață și înțelepciune pentru succesul medaliei de aur: O călătorie biografică a icoanei de hochei Herb Brooks.* Eagan, MN: Bernstein Books, 2006.

Chou, HTG și N. Edge. „Sunt mai fericiți și au o viață mai bună decât mine:

impactul utilizării Facebook asupra percepțiilor asupra vieții altora.” *Ciberpsihologie, comportament și rețele sociale* 15, nr. 2 (2012): 117.
Cikara, Mina și Susan Fiske. „Durerea lor, plăcerea noastră: conținut stereotip și Shadenfreude.” *Sociabilitate, responsabilitate și criminalitate: de la laborator la legea* 1299 (2013): 52-59.
„Povestea lui Hershey”. Compania Hershey. 2 iunie 2014. http://www.thehersheycompany.com/about-hershey/our-story/hersheys-history.aspx .
Krasnova, H., H. Wenninger, T. Widjaja și P Buxmann. (2013) „Invidia pe Facebook: O amenințare ascunsă la satisfacția în viață a utilizatorilor?” A 11-a Conferință Internațională privind Wirtschaftsinformatik (WI), Leipzig, Germania.
„Cesele cu unt de arahide ale lui Reese.” *Arhivele comunității Hershey.* 2 iunie 2014. http://www.hersheyarchives.org/essay/details.aspx?EssayId=29 .

CAPITOLUL 10

Barieră, Michael. *Omul animat: O viață a lui Walt Disney.* Oakland, CA: University of California Press, 2008.
Breines, Juliana și Serena Chen. „Compasiunea de sine mărește motivația de auto-îmbunătățire.” *Buletinul Personalității și Psihologiei Sociale* 38, nr. 9 (2012): 1133-1143.
Dweck, C. „Teoriile de sine: rolul lor în motivație, personalitate și dezvoltare”. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2000.
Mueller, Claudia și Carol Dweck. „Lauda pentru inteligență poate submina motivația și performanța copiilor.” *Revista de Personalitate și Psihologie Socială* 75, nr. 1 (1998): 33-52.
Pace, Donald. *Theodor SUESS Geisel (Seria Vieți și moșteniri).* New York, NY: Oxford University Press, 2010.
Rolt-Wheeler, Francis. *Thomas Alva Edison.* Ulan Press, 2012.
„Wally Amos”. bio. 1 iunie 2014. http://www.biography.com/people/wally-amos-9542382#awesm=~oHt3n9O15sGvOD .

CAPITOLUL 11

Doane, LD și EK Adam. „Singurătatea și cortizolul: asociații de moment, de zi cu zi și de trăsături.” *Psihoneuroendocrinologie* 35, nr. 3 (2010): 430-441.

Dugosh, KL, P B. Paulus, EJ Roland, et al. Departamentul de Psihologie, Universitatea din Texas din Arlington. „Stimularea cognitivă în brainstorming”. *Revista de Personalitate și Psihologie Socială* 79, nr. 5 (2000): 722-35.

Harris, Dan. *10% mai fericit: cum am îmblânzit vocea din capul meu, am redus stresul fără a-mi pierde marginea și am găsit auto-ajutor care funcționează cu adevărat — O poveste adevărată.* New York, NY: It Books, 2014.

Hof, Wim și Justin Rosales. *Devenind Omul de Gheață.* Minneapolis, MN *:* Mill City Press, 2011.

Kabat-Zinn, Jon și Thich Nhat Hanh. *Viața completă în catastrofă (ediție revizuită): Folosind înțelepciunea corpului și a minții pentru a face față stresului, durerii și bolilor.* New York, NY: Bantam, 2013.

Larson, RW „Apariția singurătății ca domeniu constructiv al experienței în adolescența timpurie”. *Child Development*, nr 68 (1997): 80-93.

Long, CR și JR Averill. „Solitudine: o explorare a beneficiilor de a fi singur.” *Revista pentru Teoria Comportamentului Social*, nr. 33 (2003): 21-44.

Manalastas, Eric. „Exercițiul de a preda beneficiile psihologice ale singurătății: întâlnirea cu sine”. *Jurnalul Filipinez de Psihologie* 44, nr. 1 (2010): 94-106.

CAPITOLUL 12

Cross, P „Nu pot, dar vor fi îmbunătățiți profesorii de la facultate?” *Noile Direcții pentru Învățământul Superior,* nr. 17 (1977): 1-15.

Smith, Maureen Margaret. *Wilma Rudolph: O biografie*. Westport, CT: Greenwood, 2006.

Twenge, Jean. *Generația Eu: De ce tinerii americani de astăzi sunt mai încrezători, mai aserți, mai îndreptățiți – și mai nenorociți decât oricând.* New York, NY: Atria Books, 2014.

Twenge, Jean și Keith Campbell. *Epidemia de narcisism: trăirea în epoca îndreptățirii.* New York, NY: Atria Books, 2009.
Zuckerma, Esra W. și John T. Jost. „Este academic.” *Stanford GSB Reporter* (24 aprilie 2000): 14-15.

CAPITOLUL 13

Duckworth, A. și M. Seligman. „Autodisciplina depășește IQ-ul în prezicerea performanței academice la adolescenți.” *Știința psihologică,* nr. 16 (2005): 939-944.
Dyson, James. *Împotriva șanselor: o autobiografie.* New York, NY: Texere, 2000.
Goldbeck, R., P Myatt și T Aitchison. „Auto-eficacitatea la sfârșitul tratamentului: un predictor al abstinenței.” *Dependența,* nu. 92 (1997): 313-324.
Marlatt, GA și BE Kaplan. „Încercări auto-inițiate de a schimba comportamentul: un studiu al rezoluțiilor de Anul Nou.” *Rapoarte psihologice,* nr. 30 (1972): 123-131.
Moffitt, T., şi colab. „Un gradient de autocontrol în copilărie prezice sănătatea, bogăția și siguranța publică.” *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 108 (2011): 2693-2698.
Mojtabai, R. „Depresia identificată de clinician în setările comunitare: concordanță cu diagnosticele de interviu structurat.” *Psihoterapie și Psihosomatică* 82, nr. 3 (2013): 161-169.
Norcross, JC, AC Ratzin și D. Payne. „Sunt în Noul An: Procesele de schimbare și rezultatele raportate ale rezoluțiilor.” *Comportamente de dependență* , nr. 14 (1989): 205-212.
Polivy, J. și C. P Herman. „Dacă la început nu reușești. False speranțe de schimbare de sine.” *Psihologul american* 57, nr. 9 (2002): 677-689.
„Cercetarea lui Ramesh Sitaraman arată cât de slabă calitate video online afectează spectatorii.” UMassAmherst. 4 februarie 2013. https://www.cs.umass.edu/news/latest-news/research-online-videos .
Ruettiger, Rudy și Mark Dagostino. *Rudy: Povestea mea.* Nashville, TN: Thomas Nelson, 2012.
Tangney, J., R. Baumeister și AL Boone. „Autocontrolul ridicat prezice o

bună adaptare, mai puțină patologie, note mai bune și succes interpersonal.” *Jurnalul de personalitate*, nr. 72 (2004): 271-324.
„Sondaj 2014 privind încrederea în pensionare”. *EBRI*. martie 2014. http://www.ebri.org/pdf/briefspdf/EBRI_IB_397_Mar14.RCS.pdf .
Vardi, Nathan. „Rudy Ruettiger: Nu ar fi trebuit să urmăresc banii.” *Forbes*. 11 iunie 2012. http://www.forbes.com/sites/nathanvardi/2012/06/11/rudy-ruettiger-i-shouldnt-have-been-chasing-the-money/ .

MULȚUMIRI

Sunt mulți oameni care m-au ajutat în realizarea acestei cărți.

Aș dori să încep prin a-i mulțumi lui Cheryl Snapp Conner, care a jucat un rol esențial în a ajuta să răspândesc vestea despre puterea mentală. Este probabil că dorința lui Cheryl de a-mi împărtăși munca a atras atenția agentului meu incredibil, Stacey Glick. Stacey a crezut în acest proiect încă de la început și sunt recunoscător pentru asistența ei pe parcursul fiecărei etape a procesului.

Vreau să mulțumesc editorului meu, Amy Bendell, și editorului ei asistent, Paige Hazzan, pentru contribuția înțeleaptă și sugestiile lor de scriere.

Sunt recunoscător prietenilor și cunoscuților mei care mi-au permis să le intervievez și să le împărtășesc poveștile personale: Alicia Theriault, Heather Von St. James, Mary Deming, Mose Gingerich, Peter Bookman și Lindsey Turner.

De asemenea, vreau să le mulțumesc prietenilor și membrilor familiei mele care m-au susținut. O mulțumire specială se adresează prietenilor mei de o viață Melissa Shim, Alyson Saunders și Emily Morrison, care m-au încurajat să-mi împărtășesc povestea. În plus, ideile scrise ale lui Emily și asistența editorială au fost foarte apreciate. De asemenea, sunt recunoscător colegilor mei de la Health Access Network pentru că mi-au susținut efortul de a scrie.

De asemenea, aș dori să îi mulțumesc soțului meu, Stephen Hasty, cea mai răbdătoare persoană pe care o cunosc, pentru tot ceea ce a făcut pentru a ajuta la transformarea acestei cărți în realitate. Și, în sfârșit, sunt recunoscător părinților mei, Richard și Cindy Hunt, surorii mele, Kimberly House și tuturor celorlalte modele de urmat și prezente care mă inspiră să vreau să devin mai bun.

DREPTURI DE AUTOR

Această carte conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea sănătății. Nu este destinat să înlocuiască sfatul medicului și ar trebui utilizat pentru a suplimenta, mai degrabă decât pentru a înlocui îngrijirea obișnuită de către medicul dumneavoastră. Este recomandat să cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program sau tratament medical. Au fost depuse toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor conținute în această carte de la data publicării. Editorul și autorul își declină responsabilitatea pentru orice rezultate medicale care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în această carte.

Numele și detaliile de identificare ale multora dintre persoanele discutate aici au fost modificate pentru a le proteja confidențialitatea.

PRIMA EDIȚIE

ISBN: 978-0-06-235829-5 (ediție tipărită obișnuită)

ISBN: 978-0-06-239154-4 (ediție tipărită internațională)

Ediție EPUB DECEMBRIE 2014 ISBN 9780062358318 14 15 16 17 18 OV/RRD 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

DESPRE EDITOR

Australia
HarperCollins Publishers (Australia) Pty. Ltd. Nivelul 13, 201 Elizabeth Street
Sydney, NSW 2000, Australia http://www.harpercollins.com.au

Canada
HarperCollins Canada
2 Bloor Street East - Etajul 20
Toronto, ON, M4W, 1A8, Canada http://www.harpercollins.ca

Noua Zeelandă
HarperCollins Publishers Noua Zeelandă
Unitatea D, 63 Apollo Drive
Rosedale 0632
Auckland, Noua Zeelandă http://www.harpercollins.co.nz

Regatul Unit
HarperCollins Publishers Ltd.
77-85 Fulham Palace Road
Londra, W6 8JB, Marea Britanie http://www.harpercollins.co.uk

Statele Unite
HarperCollins Publishers Inc.
195 Broadway
New York, NY 10022

http://www.harpercollins.com